№16 (388) август 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Морская вода как массажная щётка

СТР. 2

Кошмарики

ЧЕМ–ТО ОТРАВИЛИСЬ?

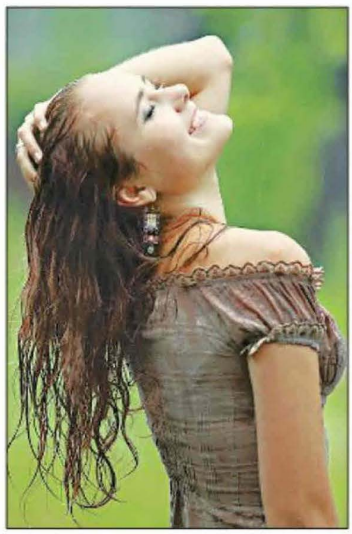
Сразу несколько туристов погибли на севере Таиланда. Их таинственную гибель расследует полиция. У всех умерших симптомы инфаркта миокарда. Четверо жили в одном трехзвездочном отеле. Сейчас комнаты, где жили туристы, проверяются на наличие ядовитых веществ, возможно крысиного яда или химикатов, которые используют для выведения насекомых из постели.

ПОСЛЕ ОТПУСКА ВЛАЛА В КОМУ

36-летняя жительница Подмосковья Оксана М. после отпуска, проведенного в Турции, вот уже более двух недель находится в коме. Женщина вместе с 11-летним сыном отдыхала в Анталье. По возвращении на родину, уже дома, разуваясь в прихожей, Оксана потеряла сознание. Сейчас она подключена к аппарату искусственной вентиляции легких. Медики предположили, что Оксана получила травму головы, но после обследования был поставлен диагноз инсульт. По словам врачей, кровоизлияние в мозг могло произойти в результате отравления. Однако инсульт мог спровоцировать и обычный отдых: при жаре организм быстро теряет жидкость и, если ее вовремя не восполнять, кровь густеет. Это повышает риск удара. Кроме того, во время перелета происходят перепады давления, что также увеличивает возможность кровоизлияния. Мать Оксаны рассказала, что у ее дочери было крепкое здоровье. Последние семь лет она отдыхала в Турции. Еще по одной версии спровоцировать инсульт у такой молодой женщины мог укус насекомого.

РАЗРЯД МОЛНИИ УГОДИЛ В ЗОНТИК

Спасаясь от жары, двое мужчин и женщина из города Коркино, Челябинской области, шли купаться на озеро. Пока добирались, небо затянуло тучами, хлынул дождь. Все трое побежали к остановке и спрятались под зонтик, в котором, на беду, был стальной наконечник. Разряд молнии угодил прямо в него. Все трое погибли сразу. Стоявшие рядом женщина с дочерью получили ожоги — разряд прошел через лужу. Там, где у пострадавших на одежде были металлические пуговицы и заклепки, — ожоги. Сейчас состояние матери стабилизировалось, а девочка пока в реанимации. У нее парез конечностей, то есть ноги не слушаются. Делать прогнозы пока рано, но ребенку уже лучше.



■ В ГРОЗУ НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МОБИЛЬНИКОМ, НЕ СТОЙТЕ У ОКНА, НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ВОДОПРОВОДНЫМ КРАНАМ.

■ ЕСЛИ ГРОЗА ЗАСТИГЛА ВАС В ЛЕСУ, НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ ПОД БОЛЬШИМИ ДЕРЕВЬЯМИ — МОЛНИЯ БЬЕТ ПО ВЫСОКИМ МАКУШКАМ.

■ В ГОРОДЕ МОЖНО УКРЫТЬСЯ В ЛЮБОМ ЗДАНИИ, НО НЕ НА ОСТАНОВКЕ ТРАНСПОРТА.

Называем адрес

Уникальная операция по удалению желчного пузыря с помощью одного прокола проведена в Казани, в Республиканской клинической больнице. Ее выполнил хирург высшей категории отделения абдоминальной хирургии А. Г. Подшивалов с помощью инструментария, разработанного казанской производственной фирмой «ППП», сделав всего один мини-разрез длиною в 1,5 см. Такие операции можно проводить амбулаторно или в стационаре одного дня. На следующий день после операции пациента выписали из больницы.

Новости

ОФТАЛЬМОЛОГИ Киевского центра микрохирургии глаза готовятся к проведению операций по пересадке человеку капсульного мешка свиного глаза, ведь использование человеческого донорского материала в Украине запрещено. Медики надеются, что это позволит избежать удаления глазного яблока многим страдальцам.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые нашли способ лечения синдрома раздраженного кишечника, не имеющий побочных эффектов, — это занятия йогой и медитация. Для выздоровления достаточно концентрироваться на частях тела, которые беспокоят, и проблемы с работой кишечника станут значительно меньше.

ВОЗДЕЙСТВИЕ радиации повышает вероятность рождения мальчиков, утверждают германские онкологи. Они обнаружили это после Чернобыля. Больше рождается мальчиков в Германии и Швейцарии.

В ИСЛАНДИИ собираются полностью запретить продажу сигарет в магазинах, ресторанах и киосках. Единственным способом получить сигареты будет рецепт врача, причем выдавать его будут только после безуспешного лечения от табачной зависимости. Обязательными для курильщиков станут регулярные медицинские осмотры.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые обнаружили на сковородах с антипригарным покрытием и различных упаковках для еды химические соединения, ускоряющие старение и вызывающие рак щитовидной железы, заболевания сердца и иммунной системы.

В КИТАЕ всем гражданам, получающим водительские права, теперь предлагают стать донорами органов после смерти. Сейчас 1,5 млн китайцев ежегодно нуждаются в пересадке органов. Из-за недостатка доноров только около 10 тысяч получают лечение. В Англии донорами органов являются 45% водителей, а в Австралии — 80%.

НА таможне уже задержано 49 автомобилей из Японии, которые излучали радиацию, а сколько их прибыло нелегально... Сегодня любая японская техника должна вызывать опасение — лучше отложить покупку.

Актуально

Пора создавать пилюли от жары

БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТ ЛЕТНЕГО ЗНОЯ СТРАДАЮТ НЕ СЕРДЕЧНИКИ, А ТЕ, У КОГО НЕЗДОРОВЫ ЛЕГКИЕ.

■ УШИБЛИСЬ? ПРИЛОЖИТЕ К МЕСТУ УШИБА ДЫННУЮ КОРОЧКУ, И БОЛЬ БЫСТРО ПРОЙДЕТ, А СИНЯК РАССОСЕТСЯ.

■ ПОРАНИЛИСЬ, РАБОТАЯ В САДУ? ОБДАЙТЕ КИПЯТКОМ ЛИСТ ПОДОРОЖНИКА ИЛИ СЛИВЫ И ПРИЛОЖИТЕ К РАНЕ.

Нынешним летом пульмонологи опять обеспокоены здоровьем тех россиян, которые имеют легочные заболевания. Помните лето 2003 года? Оно выдалось очень жарким и засушливым и унесло 75 тысяч жизней. То же самое повторилось и летом 2006 года. Зной и пожары прошлым летом — еще трагичнее. Причем причиной смертей были не инфаркты и инсульты, что можно было бы предположить, а острая дыхательная недостаточность. Врачи ожидали обострения сердечно-сосудистых заболеваний среди инфарктников, однако на самом деле пострадали легочные больные. Легкие — это своего рода ворота, через которые в организм проникают пыль и прочие загрязнения воздуха. Именно поэтому от жары страдают легкие.

С ростом температуры воздуха содержащиеся в нем вредные примеси, будь то окислы азота и серы, озон или пыль самого разного происхождения, становятся более агрессивными. Особенно страдают аллергики, и астматики в частности. Период цветения растений начинается раньше и длится дольше, что приводит к постоянной высокой концентрации пыльцевых аллергенов в атмосфере. Кроме того, в жару возрастает и аллергенность пыльцы. Все это вызывает обострение симптомов астмы, особенно у детей. А если к пыльце растений присоединяется обычная пыль, что неизбежно в засуху, то ситуация может и вовсе стать критической. Пыль усиливает аллергенность пыльцы, вызывая гораздо более острую аллергию, чем обычно. Тяжелее всего жару переносят жители городов. Хотя концентрация пыльцы в воздухе там ниже, чем в сельской местности, зато гораздо больше обычной пыли и озона. Да и жара сильнее: скажем, перепад температур между раскаленным центром и зелеными окраинами в иные дни может достигать 6°С.

Ученые полагают, что в связи с потеплением климата пора создавать медикаменты, стимулирующие потоотделение, которые способствовали бы охлаждению организма. «Пилюли против жары» необходимы детям, инвалидам, престарелым, тяжелобольным, то есть людям, организм которых самостоятельно не справляется с терморегуляцией.

Есть такое мнение

Поучительно

РОЖАЙТЕ, МОЛОДЫЕ!

Пенсионеры Москвы провели необычную акцию, заняв все сидячие места на Кольцевой линии метрополитена. Первые участники движения «Старшее поколение» зашли в вагон на станции «Новослободская», а на каждой новой остановке к ним присоединялись пожилые люди. Поезд вместил 3 тысячи пенсионеров. На участниках акции были накидки с надписями: «Что-то не так? Рожайте!» Так пенсионеры напомнили молодежи о проблемах демографии в стране.

СПАСАЕМ ТЕХ, КТО ПОГИБАЕТ

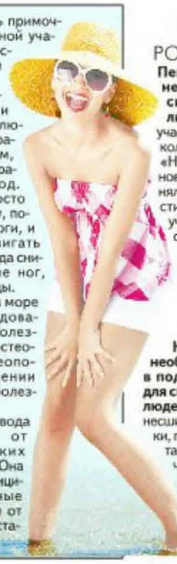
Недавно в Москве состоялся необычный футбольный матч — в поддержку пересадки органов для спасения неизлечимо больных людей. На поле вышли игроки, перенесшие трансплантацию сердца, почки, печени. В составе команд играли также люди, отдавшие почку или часть печени своим близким, врачи-трансплантологи, звезды нашего спорта, посчитавшие своим долгом поддержать и тех людей, кто уже перенес трансплантацию, и тех, кто нуждается в спасении.

Знаете ли вы, что...

■ ЕСЛИ ВЫ СЛЕДИТЕ ЗА ПЯТКАМИ, НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ, А НА НИХ ПОЯВЛЯЮТСЯ МОЗОЛИ, ЭТО ГОВОРИТ О ВНУТРЕННИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. КОЖА НА ПЯТКАХ ГРУБЕЕТ И ПРИ ХЛАМИДИОЗЕ. НЕЛИШНЕ СДАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ АНАЛИЗ.

■ СКУЧНАЯ РАБОТА ВРЕДНЕЕ, ЧЕМ НЕРВНАЯ, К ТАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ ИСПАНСКИЕ ПСИХИАТРЫ. ОНИ СЧИТАЮТ, ЧТО ТЕМ, КТО ПОПАДАЕТ В ГРУППУ РИСКА, ОСОБЕННО ВАЖНО ИМЕТЬ КРЕПКУЮ СЕМЬЮ И МНОГО ДРУЗЕЙ.

О пользе морской воды



1 В морской соленой воде много минералов и микроэлементов. Они улучшают структуру волос, ногтей, укрепляют мышцы, сосуды, кожу, делая ее эластичной.

2 Морская соленая вода — это возможность получить удовольствие. Достаточно лишь погрузиться в море и насладиться времяпрепровождением. А в сочетании с солнцем она укрепляет иммунитет и закаляет.

3 Соленая морская вода действует на тело, как массажная щетка. Уже после первого купания кожа станет мягкой, гладкой и подтянутой. Если на теле есть свежие царапины и ранки, то морская вода противопоказана.

4 Морская вода лечит фурункулы, гнойнички и последствие ветрянки. Если каждый день купаться в морской воде или делать примочки на тот или иной участок тела, то воспаление тут же прекратится.

5 Море полезно и для тех людей, которые страдают варикозом, даже в послеоперационный период. Достаточно просто сидеть на берегу, погрузив в воду ноги, и потихоньку двигать ими. Морская вода снимет напряжение ног, оздоровит сосуды.

6 Плавать в море рекомендовано при болезнях спины — остеохондрозе, остеопорозе, искривлении позвоночника, болезни Бехтерева.

7 Морская вода избавит от юношеских угрей и прыщей. Она хорошо дезинфицирует проблемные участки кожи, и от высыпаний не останется и следа.

Кажется, я выздоравливаю!

Хочу поделиться с вами, читатели, своей радостью. Кажется, я выздоравливаю! Немного о себе: состою на учете у психиатра. От лечения чувствовала себя еще хуже, даже сон пропадал. Восстановила его, выпивая на ночь 1-2 таблетки пустырника. Мне он очень хорошо помог. Часто ходила в церковь, просила Бога и всех святых, чтобы помогли мне. А однажды привезли к нам в церковь икону «Неупиваемая чаша». Я пришла на службу и сразу почувствовала облегчение. Потом ездила в Екатеринбург, к нейропсихологу — у них компьютерная диагностика. Там мне поставили диагноз депрессия и назначили другое лечение. И я пошла на поправку. Оказывается, раньше меня лечили уколами, которые усиливают депрессию. Всем читателям «Айболита» желаю здоровья и встречи с хорошими докторами. Из каждой ситуации есть как минимум два выхода.

Н. Г. Рязанова, Североуральск, Свердловская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечимся розами

Древние медики лечили розовой водой от нервных расстройств и заболеваний легких. При чахотке давали нюхать букеты роз. Когда болело сердце или почки, поили настоями лепестков. А нам кто мешает?

В ЛЕПЕСТКАХ — ЛЕКАРСТВО

Основным лечебным компонентом роз является их эфирное масло. Оно улучшает работу эндокринных желез, устраняет склеротические изменения, восстанавливает и омолаживает клетки, нормализует работу пищеварительного тракта, заживляя слизистые оболочки, снимает спазмы сосудов головного мозга, укрепляет сердечную мышцу, борется с дисбактериозом. В лепестках розы содержатся витамин С, каротин, витамины группы В и витамин К, участвующий в кроветворении. В них есть кальций, повышающий устойчивость к инфекциям, калий, необходимый для нормальной сердечной деятельности, медь, участвующая в процессах кроветворения и улучшающая работу желез внутренней секреции, йод, благотворно влияющий на функцию щитовидной железы, много железа, необходимого для выработки гемоглобина, магния — отличного сосудорасширителя и спазмолитика, а также селена, который способен активно бороться со старением клеток.

Собирайте лепестки роз через 2-3 дня после раскрытия бутона. В них будет максимум целебного эфира.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

В настое розовых лепестков вредные микроорганизмы погибают в течение пяти минут, поэтому их используют для лечения любых заболеваний кожи. Водные настои из розовых лепестков и кремы с добавлением розового масла устраняют небольшие воспаления кожи, раздражение, шелушение. При любых воспалениях в полости рта, прежде всего при стоматитах и пародонтитах, эффективное средство — порошок из сухих цветов, смешанных с медом. Медово-розовую смесь втирают в воспаленные десны. Если вдыхать аромат свежего цветка или розового масла, это снимет приступ мигрени, головокружения, тошноты, слабости. Превосходное средство для лечения нервных болезней — ванна из лепестков розы. Она тонизирует, снимает усталость, тревожность, поддерживает сердце, очищает кожу. Полстакана лепестков заваривают крутым кипятком и настаивают в закрытой посуде, чтобы ценное эфирное масло не испарялось, и настой вместе с лепестками выливают в ванну. При ревматизме помогают теплые ножные ванны с розовой водой. При радикулите компресс с горячей розовой водой накладывают на поясничную-крестцовую зону. При простуде надевают на ночь носки, смоченные в теплой розовой воде. При сильном головокружении на область лба накладывают полотенце, смоченное в прохладной розовой воде.

МОЖНО ПРИНИМАТЬ ВНУТРЬ

Чай из роз (1 чайн. ложка сухих лепестков на стакан кипятка) пьют при простуде, фарингите, бронхите, а также при различных неврозах и возбужденном состоянии. Варенье из лепестков роз — превосходное лекарство, особенно в холодное время года, при простуде, туберкулезе легких, авитаминозе. Его готовят так. Лепестки мелко режут, смешивают с сахарным песком из расчета 0,5 кг сахара на 0,5 кг лепестков и оставляют на двое суток. Для приготовления сиропа в 1 кг сахарного песка добавляют сок половины лимона и стакан воды. Затем в сироп опускают смесь лепестков с сахаром и варят до готовности, то есть до тех пор, пока лепестки не размякнут. При пробе они не должны скрипеть на зубах.

РОЗОВОЕ МАСЛО ОТ ПРОСТУДЫ

Собирайте лепестки роз через 2-3 дня после раскрытия бутона. В них будет максимум целебного эфира, да и цветки легче отрываются от плодоножки.

Дно литровой банки покройте на 1 см сахаром и на 5 см лепестками, все это плотно прижмите прессом. Последний слой — сахарный, чтобы изолировать лепестки от воздуха. Затем банку закройте плотной крышкой, поставьте в темное прохладное место на 2-3 месяца. Сахар вытянет влагу из лепестков, а вместе с ней — эфирное розовое масло. Готовое лекарство — это густая масса. Простудились? Берете 2-3 чайн. ложки на стакан кипятка, тщательно размешиваете, лепестки убираете — и ароматный фиточай готов. Помогает, когда запершит в горле, при температуре и воспалении миндалин. Особенно любят это лекарство дети. Этим раствором можно полоскать горло.

Я астматик с большим стажем. А вытащил меня с того света голод. Надо меньше жрать!

Я астматик с большим стажем. В три года мне поставили этот диагноз, а сейчас 35 лет. Каких только врачей я не прошла — и умных, и глупых! Единственное, что помогло и что вытащило меня с того света, — это голод. Помню, было мне 14 лет. С мамой поехали во Владивосток, в краевую больницу к хорошим врачам. Не дошла я до кабинета, как случился приступ. Меня срочно госпитализировали в пульмонологию, там и поставили на ноги, посадив на голодную диету. Запретили есть все, можно только пить минеральную воду. И еще ставили клизмы. Обструкцию бронхов тоже сняли. С тех пор каждые полгода ложилась в стационар на лечебное голодание. До сих пор помню тех врачей, до слез им благодарна и часто молюсь за них — благодарю Бога, что он мне их послал! Только фамилии уже забыла. Молодая была, глупая.

Конечно, проще лечиться лекарствами — меньше канители. Выписали ингаляторы — и ступай домой с Богом. Во всем мире так лечатся. И никто не скажет, что бывает после таких лекарств. А я скажу: кандидоз легких, камни в почках, лекарственный гепатит, болит поджелудочная и много еще чего. Конечно, всем свои мозги не вставишь, вот и лечатся люди гормонами. Смотрю на некоторых мамаш — убить хочется! Ребенок маленький, только свет увидел, воздух вдохнул, а она его в садик тащит. Он спит, бедный, а ей на работу надо — деньги нужны. А питание какое? Быстрые каши... Удобно, варить не надо. Да еще мамы курят, пьют. А потом спрашивают: откуда астма? Считаю, что надо меньше принимать лекарств. Чувствуете, что одышка развивается — прекратите жрать! Поголодайте. Детям тоже полезно на воде посидеть. Вечером не поедят — не умрут. Знаю таких людей, у которых аллергия на лекарства. А ведь живут, и долго...

...Сейчас живу на «Сальбутамоле». Он у меня всегда с собой, но это чисто психологически: просто с ним спокойнее. Пользуюсь им два раза в сутки. Конечно, так было не всегда: и я сидела на гормонах все детство — вспоминать не хочется! А врачи что говорят? «Вы же астматик! Чего хотите?!» И инвалидность не дают — показания не те. Да не нужна мне инвалидность! Я жить и работать хочу! Берегите себя и своих близких!

И. А. Абдуллина, Бугульма, Татарстан

ВЛАДЕЛЬЦЫ КОШЕК ЖИВУТ НА 5 ЛЕТ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЛАДЕЛЬЦЫ СОБАК, И НА 8 ЛЕТ ДОЛЬШЕ ТЕХ, У КОГО ВООБЩЕ НЕТ НИКАКИХ ЖИВОТНЫХ.

Намотай на ус

Хотите избавиться от лишних килограммов? Тогда вперед на прогулку с собакой! Однако просто вывести собаку во двор недостаточно, необходима пробежка и вам, и животному. В идеале такая прогулка на свежем воздухе должна занимать от 15 до 60 минут 2 раза в день.

Цифры и факты

Об арбузе и дыне

* Родина арбуза — Южная Африка, там до сих пор в пустыне Калахари встречаются дикие арбузы. Они величиной с теннисный мяч.

* Самый большой арбуз в мире весил 119 кг.

* Американские ученые вывели новый вид арбузов диаметром 12 см — сочных, маленьких, с тонкой кожурой и без семечек.

* Если хотите лакомиться дыней в течение всей зимы, ее можно заморозить. Для этого нарежьте ее ломтиками и каждый ломтик положите в отдельный пакет. А вот арбузы заморозке, увы, не поддаются.

* На земле существует более 3 тысяч сортов дыни. Самые маленькие плоды не вырастают больше 10 см в длину, а самые крупные могут достигать 2 м! И вкус у дыни разный — он может быть несладким, терпким, а может быть слаще меда.

* Дыню со вкусом лимона вырастили испанские селекционеры. Для ее выведения потребовалось 12 лет работы. По утверждению ученых, новый сорт дыни полезнее обычных.

Прикинь на себя

Спрашивали? Отвечаем

КОГДА ЖАРКО, ОТЕКАЮТ НОГИ...

А весной и зимой отеков почти не бывает. Это из-за того, что я пью больше, чем обычно? Надо ли сократить количество жидкости? Но как это сделать, если на улице такая жара?

Светлана, Воронеж

Здоровый организм быстро выводит лишнюю влагу. Но если есть проблемы с почками, сердцем или венами, отеки могут мучить все лето. Так что не поленитесь и для начала сходите к врачу и выясните, все ли в порядке со здоровьем. Если все хорошо, проблема, скорее всего, в рационе и в количестве жидкости, которую вы пьете. Летом мы все пьем больше. И это правильно: ведь от жары потеем. Это позволяет поддерживать самочувствие в норме. А отеки появляются из-за нарушений солевого баланса. В организм попадает много натрия, который задерживает воду. Поэтому лучший способ избежать отеков летом — сократить потребление не жидкости, а соли. Причем речь идет не только о «ядреной» селедке, но и о нежных малосольных огурчиках. Содержать соль в скрытом виде могут соусы, в первую очередь соевый, а также шашлык или поджаренные на пикнике сосиски. Соль не только усиливает припухлость в ногах, но и повышает давление. Откажитесь на время от острой пищи, копченостей и алкоголя.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ КВАС?

Очень люблю квас, и в жару он был для меня спасением. Но гастроэнтеролог пить этот напиток запретил. Кому он противопоказан?

Ольга, Кострома

Этот замечательный напиток противопоказан больным с язвенной болезнью желудка, эзофагитом, обострением гастрита. У них квас может вызвать изжогу, боли, воспаление слизистой. Таким людям лучше пить воду, чаи и соки (желательно собственного приготовления): яблочный, морковный, апельсиновый, но не в острой стадии болезни.

ПОТЕЕТ ПОД МЫШКАМИ...

Как бороться с запахом пота под мышками?

Анна, Рязань

Может показаться примитивным, но есть только одно эффективное средство — простое хозяйственное мыло 65-70% (только не белое!), в нем много щелочи. Или воспользуйтесь простой детской присыпкой, тальком, но только без отдушек.

ПОД МЫШКОЙ УВЕЛИЧЕН ЛИМФОУЗЕЛ...

Он размером уже с куриное яйцо, диагноз фиброзно-кистозная мастопатия. Вычитала, что семена аралии помогают, но нигде их не нашла. Слышала, что глина помогает от разных болезней, но я не разбираюсь в ней. Есть ли другое хорошее лечение? И как принимать фракцию АСД? Дает ли она побочные эффекты, помогает ли при фиброзно-кистозной мастопатии и увеличении лимфоузлов?

Алиса, Дербент, Дагестан

Вам необходимо срочно обратиться к онкологу. Если опухоль с куриное яйцо появилась под мышкой, это признак ее озлокачествления. Поторопитесь с лечением.

На приёме у терапевта

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Саркоидоз лёгких

Сыну 29 лет, диагноз саркоидоз, множественные очаги в легких. Врач успокаивает: говорит, что это не злокачественное образование. Сын ведет здоровый образ жизни: не пьет и не курит. У него семья, хорошая работа. И вдруг такое обнаружилось на флюорографии! Наш город находится в Чернобыльской зоне. К чему готовиться? Напишите все как есть: пусть горькую, но правду.

Галина Николаевна Глущенко, Калужская обл.

Саркоидоз легких — это доброкачественное системное заболевание. Чаще всего болезнь обнаруживают во время профилактических осмотров или во время лечения бронхитов. Причины точно неизвестны, но большинство докторов считают, что саркоидоз связан со стрессом и нарушениями в иммунной системе. Такие болезни легких, как пневмония, туберкулез, рак, пневмосклероз, саркоидоз, чаще всего возникают у людей, которые не желают или боятся дышать полной грудью. Дурные мысли и эмоции буквально давят им на грудь и не дают вздохнуть свободно. Больные саркоидозом — это, как правило, люди очень ответственные. Они стремятся выполнить все педантично правильно. Это как постоянный подъем в гору: тяжело, трудно, но надо, потому что цель поставлена. При такой напряженной жизни происходит сбой в иммунной системе. Стресс бьет по легким.

Первое, что надо сделать, — без паники принять ситуацию. Не связывайте ее с тем, что живете в Чернобыльской зоне. Сын мог заболеть давно, только болезнь обнаружили позже. Молодому человеку хорошо бы научиться распределять нагрузки по степени срочности. Надо учиться принимать жизнь с любовью и радостью, а не только как тяжелую работу. Надо уметь и отдыхать, а не жить по принципу: «И вечный бой! Покой нам только снится». Чтение молитв, хорошая музыка дают душевное спокойствие и чувство равновесия. Важно выполнять все назначения врачей, у которых молодой человек должен находиться на диспансерном учете, обследоваться 1-2 раза в год. И стараться избегать сильных эмоций, а также не простывать, чтобы не допускать ОРВИ, гриппа, пневмонии, инфекционных бронхитов. К застойным явлениям в легких может присоединиться зараза, которая нередко провоцирует переход саркоидоза в более тяжелую стадию. Пусть молодой человек займется спортом, чаще гуляет на улице. Чтобы не было запоров, питаться надо простой пищей, рационально и вовремя, пить отвары желчегонных трав. Следить за стулом, обливаться водой, летом чаще купаться в водоемах. Все это усиливает обмен в легких и повышает иммунитет. Можно париться в бане 2 раза в неделю с настоями трав: пихтовых веточек, мяты, мелиссы, котовника, березы. Тогда можно надеяться, что однажды рентгеновские снимки окажутся идеальными и диагноз снимут.

Н. Г. Кротов, фтизиатр, врач высшей категории

■ ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ И КАРИЕСЕ ПОЛЕЗНО ЖЕВАТЬ ПРОПОЛИС, К ТОМУ ЖЕ ОН ХОРОШО ОТБЕЛИВАЕТ ЗУБЫ.

■ КУКУРУЗА УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ И ПРЕПЯТСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЖЕЛТОГО НАЛЕТА НА ЗУБАХ, ПОЭТОМУ ЧАЩЕ ЕШЬТЕ ЕЕ В ВИДЕ ЗЕРЕН, КРУПЫ ИЛИ МУКИ.

Полезно знать

● **При гингивите** заварите 2 ст. ложки измельченных листьев базилика 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Полощите рот 4-5 раз в день, а также пейте настой по 1/4 стакана 2 раза в день.

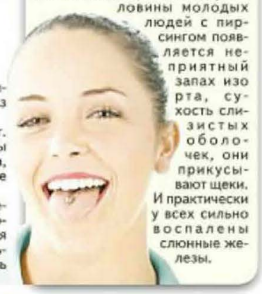
● **От кариеса и неприятного запаха изо рта** смешайте по 2,5 ст. ложки мяты перечной, травы зверобоя продырявленного и душицы обыкновенной. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом крутого кипятка, доведите до кипения и варите на слабом огне 2-3 минуты, настаивайте 1-2 часа, процедите. Используйте для полосканий.

● **От зубного камня и при воспалении десен** измельчите в кофемолке морскую соль. К 1 ст. ложке соли понемногу, размешивая, добавьте 1 ст. ложку оливкового масла, чтобы получилась пастообразная масса. Нанесите ее на зубы и десны пальцами или мягкой щеткой, оставьте на 1 минуту, затем прополощите рот так, чтобы часть пасты осталась на зубах. Процедуру проводите утром и вечером.

Пирсинг во рту

Врачи давно подозревали, что пирсинг во рту очень вреден для здоровья. Но лишь сейчас, спустя годы, получили убедительные доказательства, обследовав 210 молодых людей с пирсингом языка.

Выяснилось, что у каждого второго развились различные осложнения. Почти у всех имеются сколы на зубах, а ведь малейшее повреждение эмали ведет к кариесу. Десны воспалены у каждого третьего, 40% жалуются на онемение языка. Те, кто носил пирсинг в кончике языка 4-5 лет, говорят, что он стал тяжелым, отечным. Каждый десятый жалуется на потерю вкусовых ощущений: у них атрофированы вкусовые сосочки на языке. Кроме того, у половины молодых людей с пирсингом появляется неприятный запах изо рта, сухость слизистых оболочек, они прикусывают щеки. И практически у всех сильно воспалены слюнные железы.



Советы стоматолога — *Не упусти время*

Травмы зубов

САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ТРАВМЫ ЗУБОВ — УДАРЫ И ПАДЕНИЯ, ПРИ ЭТОМ ВОЗМОЖЕН УШИБ, ВЫВИХ ИЛИ ПЕРЕЛОМ ЗУБА.

При ушибе положение зуба в лунке челюсти не меняется, он может немного шататься. Но в результате ушиба может развиваться пульпит или воспаление связок, которые окружают корни зуба и крепят их к лунке. Через две-три недели после ушиба станет ясно, можно ли сохранить весь зуб или придется оставить только его наружную твердую часть, а пульпу высверлить. Но и в этом случае он еще прослужит много лет.

Перелом может быть в области коронки или корня зуба. При переломе коронки обломок торчит из челюсти, а при переломе корня зуб может оставаться в челюсти, но при этом он шатается и болит.

Вывих молочного зуба — гораздо более частое явление, чем вывих постоянного, так как молочные зубы не так прочно держатся в челюсти. Волокна связок при вывихе рвутся, зуб смещается (неполный вывих) или выпадает из лунки (полный вывих). При ударе, направленном вдоль оси зуба, вывих может быть вколоченным. При этом зуб вбивается внутрь лунки. Молочные зубы при вывихе удаляют.

Постоянный зуб при неполном вывихе достаточно вправить на место и не тревожить: вполне возможно, что он приживется. Но и при полном вывихе вбитый зуб можно сохранить. При удачном вывихе, если человек придет к стоматологу не позже чем через полчаса после травмы, в 90% случаев удается полностью сохранить зуб. Не поздно прийти с зубом к врачу и через сутки, и даже через трое, хотя при этом пульпу зуба придется удалить, а вероятность приживления снижается.

Что нужно делать, чтобы сохранить зуб?

* Если зуб выбит, но не выпал изо рта, не вынимайте его. Как можно быстрее идите к стоматологу.

* По дороге, не вынимая зуба изо рта, поверните его с помощью языка корнем внутрь рта, чистыми руками возьмите за коронку, вставьте на место, придавите чистым носовым платком, немного сожмите челюсти, чтобы зуб не выпал и чтобы ослабить кровотечение.

* Если зуб выпал, поднимите его, взяв не за корень, а за коронку, промойте водой (в крайнем случае аккуратно оближите и сплюньте) и вставьте на место.

Нельзя пытаться полностью отмыть зуб, а тем более отскрести, отчистить, продезинфицировать.

* Если остатки связок на корне зуба высохнут, он уже не приживется. Если нет возможности немедленно вставить зуб на место, осторожно сполосните его в воде, положите в чистую баночку, залейте холодной подсоленной (1 чайн. ложка соли на 1 л воды) или просто чистой водой или молоком — пастеризованным или кипяченым. В крайнем случае заверните в мокрую стерильную или чистую ткань. Можно хранить зуб просто за щекой. В банке или мокрой тряпке зуб можно оставить на несколько часов, даже на ночь, особенно в холодильнике.

Если зуб сломан и утрачен безвозвратно

* Для облегчения боли приложите к щеке холод.

* Вложите в лунку в десне тампон из стерильной (чистой) ваты или марли. Вместо тампона можно использовать пакетик с чайной заваркой: плесните на него кипятка и подождите, пока остынет. Таниды, содержащиеся в чае, способствуют остановке кровотечения.

* Примите таблетку обезболивающего.

* Обратитесь к стоматологу. Если в десне остался корень, его нужно или сохранить, чтобы облегчить протезирование, или удалить, чтобы избежать нагноения.

Сам себе доктор

Деревяшки снимут боль

Одни деревья улучшают работу сердца и обмен веществ, другие снимают головные боли. Достаточно просто прислониться к стволу нужного дерева и снять стресс. Постарайтесь найти нужное вам дерево. Если поблизости нет леса или парка, лечить могут и выпиленные из деревьев кругляши диаметром 6-15 см и толщиной 2-3 см.

Кругляши каштана помогают при полиартрите. Прикладывайте их к больному месту, а можно и ходить с ними, если закрепить на теле лейкопластырем.

Тополиные деревяшки прикладывают к животу при болезнях органов пищеварения, усмиряют головную боль и боль в суставах.

Осина уменьшает зубную боль и рассасывает синяки при ушибах. Она снимает головную боль, вызванную повышенным артериальным давлением — прикладывают кругляши к затылку.

Береза помогает при различных женских заболеваниях. При мастопатии кругляши прикладывают к груди, при миоме матки — к нижней части живота. А чтобы избавиться от шейного остеохондроза, нужно завернуть березовый чурбачок в мягкую ткань и положить на ночь под шею.

Дубовые кругляши прикладывают к телу при сердечных сбоях, например при аритмии. А чтобы дуб придал силу и ясность мысли, дубовые плашки прикладывают ко лбу или к затылку.

Осина, тополь и черемуха помогают при мигрени, гипертонии, некоторых обострениях ревматизма, радикулита.

Еловые шишки помогают снять стресс. Для этого надо подержать шишку в ладонях несколько минут. Полезно прикладывать еловые шишки к любым больным местам — они вытягивают боль. Чем больше еловых шишек в доме, тем лучше они будут очищать жилище от отрицательной энергии.

От пародонтоза — ольховые шишки

Хочу рассказать, как можно легко и просто вылечиться от пародонтоза. Мне тоже пришлось столкнуться с этой проблемой. В то время я жил у родственников в деревне. У меня воспалились десны, начали кровоточить, болеть. О врачебной помощи не могло быть и речи — поликлиники поблизости не было. Сосед принес мешочек ольховых шишек, мол вот тебе лекарство, через месяц забудешь обо всех проблемах, и научил, что надо делать. 2 ст. ложки измельченных шишек залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить и настоем полоскать рот несколько раз в день до тех пор, пока состояние десен не придет в норму. Действительно, через месяц я забыл обо всех проблемах с деснами. С тех пор я на всякий случай запасаюсь ольховыми шишками впрок.

О. С. Тимофеев, Астраханская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Меня кружило как на карусели

Пишу для тех, кто страдает эпилепсией. Говорят, что эта болезнь излечивается. Может быть, и так, только лечиться надо долго. Поэтому нужно набраться терпения и выполнять все рекомендации врача.

ЛЕЧИЛАСЬ я более 10 лет. У меня были приступы головокружения. Они сопровождались сильным шумом в голове и ушах. Могла упасть в любом месте, в любое время суток, ночью, когда спала, тоже случались приступы. Меня кружило как на карусели. Правда, судорог не было и сознание я тоже не теряла. Звала на помощь, если это было необходимо. Не раз меня доставляли в больницу на «скорой помощи». Назначенное неврологом лечение не помогало. Была на приеме в краевом центре у психиатра и невролога. После обследования диагноз эпилепсия подтвердили. Приступы были в основном летом. Стоило выйти на улицу, как тут же падала. В голове шумело, все кружилось, я сильно потела, иногда тошнило, но я была в сознании. Старалась упасть так, чтобы оказаться на левом боку. Обе руки отводила в стороны, как бы удерживалась за землю. Мне казалось, что так проще контролировать свое состояние. В такой позе отлеживалась 2-3 часа, прописывая себе покой и не делая никаких движений. Кружение постепенно исчезало, приступ отпускал. Я могла встать, но чувствовала сильную слабость. На протяжении более 10 лет регулярно принимала лекарства: порошки «Смесь Серейского», таблетки «Радедорм», элениум — вот они-то мне и помогли. Были еще и такие препараты, как реланиум, тазепам, пантогам. Когда они заканчивались, я сама, без помощи родителей, обращалась с письмом в краевой неврологический диспансер, и мне оттуда по почте посылкой присылали лекарства бесплатно.

С 15 до 27 лет я принимала эти препараты (сейчас мне 62 года). После 27 лет приступов больше не было, тьфу-тьфу, чтоб не сглазить. У меня двое взрослых детей, живут отдельно, две внучки и двое внуков. Живу одна. Стараюсь больше двигаться. Весной, летом, осенью занимаюсь огородом, а зимой работы поменьше, но я нахожу, чем заняться. Могу сама дрова наколоть, если потребуется, в поленницу их сложить. В доме косметический ремонт сама делаю, никого на помощь не зову. Не люблю сплетни, клевету, обман. По телевизору смотрю такие передачи, как «Жди меня», «Здоровье», «Пусть говорят», кинофильмы смотрю в основном жизненные, связанные с деревней. За огородом по мере возможности ухаживаю сама. Обеспечиваю себя на зиму овощами, вареньем из ягод. Сколько Бог даст мне пожить, столько и буду жить. Жаловаться не на что. Пенсии мне хватает, а она у меня социальная, по инвалидности (II группа с детства), а сейчас еще и гипертония. Напишите мне!

P. S. Лекарства, которые я принимала, наверное, уже иначе называются. В любом случае, не принимайте их без консультации своего лечащего врача.

Эмилия Николаевна Берко, Красноярский край

Рецепты народной медицины

ПРИХВАТИЛО СПИНУ?

Наверняка найдется детский крем или любой крем для рук.

Измельчите в порошок таблетку анальгина и хорошо смешайте ее с небольшим количеством крема. Получившуюся целительную мазь нанесите на больное место, сверху — полиэтилен, шерстяной шарф.

Боль в спине, возникшую после напряженной работы в огороде, можно снять обычной солью, которая наверняка всегда найдется под рукой. Хорошенько разогрейте соль на сковородке, насыпьте ее в наволочку или полотняный мешочек. Подложите под спину и укутайтесь. К утру полегчает!

ОТ НАРУЖНОГО ГЕМОРРОЯ

Пучок травы горца почечуйного положите в таз.

Залейте горячей водой и накройте, чтобы остыла до терпимой температуры. Потом сядьте в настой на 20 минут, подливая горячую воду. Боль проходит сразу, но для верности сделайте еще несколько процедур. Полезно также пить настой этой травы: 1 ст. ложка на 1 стакан воды, 3 раза в день. Особенно помогает при внутреннем геморрое. Для лечения зимой траву надо размять, просеять и смешать с детским кремом — получится темно-зеленая мазь. Смазывайте ею шишки. Эффект от лечения такой же.

Не навреди

От лунного света снятся кошмары

Айболит

Почти у каждого человека бывает бессонница и болит голова после бессонной ночи. Но это не значит, что есть проблемы со здоровьем. В раннем детстве я часто ночевала у бабушки с дедом и помню, что, укладываясь спать, они непременно задергивали шторы на окнах, когда было полнолуние, а в другое время окна оставались незашторенными. На мои расспросы бабушка отвечала так: «Чтобы в полнолуние лунный свет не падал на спящего. Если этого не сделать, к голове приливает много крови, отчего могут присниться кошмары или заболит голова». Правда это или нет, не знаю, но старые люди знают, что говорят. Поэтому я тоже обязательно задергиваю в полнолуние шторы. Как говорится, береженого бог бережет.

Валентина Алексеевна Кривошеева, ст. Егорлыкская, Ростовская обл.

Хороша крапива, но лечиться ею можно не всем

Айболит

Для тех людей, кто часто использует крапиву для лечения, это может обернуться настоящей трагедией, как для меня. Я не в меру увлекался салатами из свежих листьев, пил настойку, приготовленную из сока крапивы. Вот и получил горький урок. Стало расти артериальное давление, это привело в конце концов к инсульту. Его последствия сказываются до сих пор. Как это могло случиться? Крапива повышает свертываемость крови и сужает сосуды. Я поздно узнал, что она противопоказана в любом виде при гипертонии, атеросклерозе, людям с повышенной свертываемостью крови, беременным (может спровоцировать выкидыш), людям с предрасположенностью к тромбофлебиту. Растение нельзя применять при кровотечениях, вызванных кистами, опухолью матки или придатков, иначе жди тяжелых осложнений. Словом, хороша крапива, но лечиться ею надо осторожно и не всем.

Григорий Ощенко, Подольск

Дурманом сестра отравилась...

Айболит

Люди часто думают, что лекарственные травы можно использовать без всяких опасений. И напрасно! Ведь многие растения содержат ядовитые вещества, которые допустимо применять только в очень малых количествах! Расскажу нехорошую историю, которая произошла с моей сестрой. Она решила удалить нежелательные волосы травой дурмана. Причем отваром этого растения сестра всего лишь протирала кожу, внутрь его не принимала. Но через неделю после ежедневных обтираний потеряла сознание. Вызвали неотложную помощь, и сестру увезли в больницу. В крови нашли токсичные вещества. Слава богу, сейчас все хорошо. Но тот случай научил нас и, надеюсь, научит других людей с осторожностью относиться к разным снадобьям, даже травяным.

Анастасия Семенова, Оренбург

ДЕТСТВО НЕ МОЖЕТ ПРОЙТИ. ОНО МОЖЕТ ЛИШЬ ЗАТАИТЬСЯ В ОДНОМ МЕСТЕ.

Знаете ли вы, что...

● Для того чтобы быть здоровым и отлично себя чувствовать, человеку достаточно смеяться по 10-17 минут в день. Женщины могут позволить себе по 10 минут в день, а вот для мужчин сеанс смехотерапии должен быть больше и составлять не менее 17 минут.

● Глубокие морщины могут быть признаком повышенной хрупкости костей и остеопороза, считают ученые из США. Они обнаружили четкую зависимость: чем больше у женщин морщин и чем сильнее они выражены, тем более хрупкие у нее кости. Всем женщинам с глубокими морщинами рекомендуют пройти денситометрию.

● Люди старше 65 лет, которые пользуются оливковым маслом для приготовления пищи, на 41% реже страдают от инсульта, показали исследования французских ученых. Оливковое масло помогает также снизить сахар, холестерин и давление.

Думай, думай — *Советует травник*

Отвары готовьте на сутки

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ И ЛЕЧИТЬСЯ ИМИ.

Самый беспроигрышный вариант — лечение травами. Если не помогут, то уж наверняка никто не умрет. Травы — кладовая лекарств, но действие одного и того же растения на человека может быть разным: все зависит от особенностей организма. Каждое растение обладает целительной силой, но чем оно эффективнее само по себе, тем более сомнительно действие на организм при соединении нескольких растений. Ведь растения вступают во взаимодействие не только друг с другом, но и с нашим организмом. Включая в травяной сбор как можно больше трав, нельзя предугадать, как он будет «работать». Самыми эффективными считаются сборы из трех-четырех растений, не более! Большинство людей, занимающихся траволечением, знают, что мята и валериана не принесут вреда — это давно известно, а рекламируемый, хорошо действующий на швейцарцев бальзам Биттнера, думаю, сомнителен: «Болят суставы — бальзам Биттнера, простуда — бальзам Биттнера, не болят суставы и не простуда — все равно бальзам Биттнера».

Покупая на рынке травы, посмотрите на продавца, в котором можно быстро узнать потомственного травника-целителя или человека, не имеющего никакого понятия о траволечении и лечебных травах. А какая гарантия, что трава не собрана на обочине шоссе? Травник должен вызывать доверие при первом же взгляде своей осведомленностью и знаниями о травах.

С давних времен незаурядным талантом считалось умение собирать, заготавливать, заваривать и настаивать разные травы, готовить волшебное лекарство. Это целая наука. Каждому человеку нужно научиться правильно самому готовить настои, отвары из трав, ягод, корней, коры и листьев. Даю несколько советов.

* Никогда не пользуйтесь травами, которые пролежали несколько лет. Не кипятите травы в алюминиевых, медных и жестяных емкостях — лучше настаивайте в стеклянных банках или фаянсовой посуде.

* Отвар готовьте на 1 сутки.

* Когда готовите настой, залейте траву кипятком и дайте постоять в закрытой посуде некоторое время. Нельзя, чтобы трава находилась в воде по 2-3 дня. Пейте настой теплым. Если в результате лечения вам стало легче, никогда не торопите события, увеличивая дозу.

В разное время года люди болеют: простуживаются, чувствуют слабость, головокружение, долго не могут избавиться от кашля, головной боли. Вспомните о целебных свойствах настоящих, волшебных трав, которые на удивление быстро помогают при этих недугах. Они часто более эффективны, чем таблетки. Да поможет вам Бог!

Абдулхалик Абдурашидович Хайруллаев, пос. Ленинкент, Дагестан

Пригодится

● **При язве желудка,** болезнях желудочно-кишечного тракта измельченные листья молодого подорожника уложите в банку слоями, чередуя травяную кашицу с медом или сахаром. Закройте банку и поставьте в темное прохладное место на месяц. Затем процедите, отожмите, нагрейте на водяной бане и перелейте в бутылку. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

● **При пищевых отравлениях** 1 ст. ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветками) цикория заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе. Разделите полученный настой на 3-4 дозы и пейте в течение дня за 30 минут до еды.

● **От лямблий в печени** соберите листья подорожника во время цветения растения. Просушите и сразу же пропустите через мясорубку. Массу плотно уложите в пол-литровую банку и смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по 1 ст. ложке раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц. Лекарство храните в холодильнике.

От фурункулов

Прикладывайте к назревающему фурункулу пластинку, отрезанную от зубка чеснока, а к зрелому фурункулу — компресс из кашицы чеснока. Причем кашицу положите в пробку из-под бутылки пива, эту пробку наложите на фурункул и закрепите. Бактерии, которые вызывают нарыв, погибают от фитонцидов чеснока снаружи, а от пивных дрожжей, которые обитают на крышке, изнутри.

Продолжаем тему: болят колени

Лечение гонартроза

ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДИТЕ ХОРОШЕГО ВРАЧА, ОБСЛЕДУЙТЕСЬ У НЕГО И ВМЕСТЕ С НИМ СОСТАВЬТЕ ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УСТАНОВИТЬ СЕБЕ ДИАГНОЗ САМИ, ВЕДЬ КОЛЕНИ МОГУТ БОЛЕТЬ И ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Нестероидные противовоспалительные препараты

Это диклофенак, пироксикам, кетопрофен, индометацин, бутадион и их производные. Их применяют для устранения сильной боли и воспаления сустава. Лишь устранив острую боль, можно перейти, например, к массажу, гимнастике и физиотерапевтическим процедурам. Однако нежелательно применять эти препараты долго. Кроме того, справившись с болью, они способны обмануть и создать впечатление, что человек уже здоров. Артроз же тем временем будет продолжать прогрессировать. Эти лекарства в большей степени снимают боль, чем лечат. Мало того, исследования показали, что они обезвоживают хрящевую ткань. В результате уже пораженный артрозом хрящ начинает разрушаться еще быстрее. Так что таблетки, которые пациент принимает для уменьшения боли в суставе, могут ускорить разрушение этого сустава. Кроме того, читайте о серьезных противопоказаниях и побочных эффектах, которые могут быть при их длительном применении. Лучше применять противовоспалительные средства типа препарата «Мовалис». Они реже дают неприятные побочные эффекты, почти не вызывают осложнений и не оказывают отрицательного воздействия на хрящ. Их можно пить курсами от нескольких недель до нескольких лет (естественно, только под контролем врача).

Диклофенак, пироксикам, кетопрофен, индометацин, бутадион обезвоживают хрящевую ткань. В результате уже пораженный артрозом хрящ начинает разрушаться еще быстрее.

Хондропротекторы — для восстановления хрящевой ткани

Они питают хрящевую ткань и восстанавливают структуру поврежденного хряща. Это самые полезные препараты для лечения артрозов. Работают глюкозамин и хондроитин сульфат по-разному, каждый выполняет свою, особую задачу. Глюкозамин восстанавливает хрящ и в дальнейшем предохраняет его от разрушения, а хондроитин сульфат насыщает хрящевую ткань жидкостью и нейтрализует действие некоторых ферментов, разрушающих хрящевую ткань, стимулирует образование белка — коллагена, входящего в состав хряща.

Вот так глюкозамин и хондроитин сульфат восстанавливают хрящевые поверхности сустава, улучшают выработку суставной жидкости и нормализуют ее смазочные свойства. Такое лечение незаменимо в начальной стадии артроза. Однако не нужно преувеличивать возможностей этих препаратов. При третьей стадии гонартроза, когда хрящ уже практически полностью разрушен, вырастить новую хрящевую ткань с помощью глюкозамина и хондроитин сульфата невозможно. Да и при первой-второй стадиях гонартроза хондропротекторы действуют очень медленно и улучшают состояние не сразу. Для получения реального результата требуется пройти как минимум 2-3 курса лечения, на что обычно уходит полгода-год.

Не верьте рекламе, обещающей чудесное выздоровление после двух-трех десятков таблеток. Больные артрозом должны проходить положенный курс лечения хондропротекторами 2 раза в год на протяжении нескольких лет. Кстати, они практически не имеют противопоказаний и редко дают неприятные побочные эффекты. Глюкозамин и хондроитин сульфат для достижения максимального лечебного эффекта лучше применять вместе, они дополняют и усиливают возможности друг друга. Практически бессмысленно принимать глюкозамин и хондроитин сульфат от случая к случаю. Ежедневная доза глюкозамина — 1000-1500 мг, а хондроитин сульфата — 1000 мг. Глюкозамин чаще всего выпускается в виде порошков и фасуется в пакетики по 1500 мг. Соответственно, в день необходимо принимать 1 пакетик препарата, он так и называется: глюкозамин. Другое его торговое название: «Дона». Хондроитин сульфат выпускается обычно в виде капсул, содержащих 250-500 мг вещества, и продается под названиями хондроитина сульфат или «Структум». Чтобы получить нужную дозу вещества, в день нужно принимать как минимум 2-4 капсулы хондроитин сульфата или «Структума» на протяжении курса лечения.

Выпускаются также препараты, содержащие уже готовую комбинацию глюкозамина и хондроитин сульфата: «Артра», «Хондро», «Терафлекс» и другие.

Чаще всего врач рекомендует принимать хондропротекторы полгода подряд. И такой курс повторять ежегодно.

Хондропротекторы обычно хорошо переносятся, одно но: они недешевы. Чтобы сэкономить приличную сумму, проявляйте изобретательность. Во-первых, выбирая хондропротективные препараты, обращайте внимание не на рекламу, а на состав и дозу активного вещества в лекарстве. К примеру, в продаже имеются два комбинированных препарата по разным ценам и в разной фасовке. Какой из них выбрать? Помните, что в день вам надо принимать минимум 1000 мг глюкозамина и 1000 мг хондроитин сульфата. Если в первом препарате содержится по 500 мг этих веществ, то вы должны принимать его по 2 таблетки в сутки. Значит, в месяц вам нужно 60 таблеток. Посчитайте, сколько стоит 60 таблеток (это месячная доза) препарата.

Например, второй препарат вроде бы дешевле, но каждая таблетка содержит всего по 250 мг глюкозамина и хондроитин сульфата. Считаем: на день вам потребуется 4 таблетки лекарства, а в месяц, соответственно, 120 таблеток. Смотрим, что дешевле: 60 таблеток первого препарата или 120 таблеток второго? В зависимости от этого и покупайте.

И еще: прежде чем купить лекарство, не поленитесь обзвонить аптеки, чтобы найти его по самой низкой цене.

Сосудорасширяющие препараты

Сосудорасширяющие препараты, такие как «Трентал» (он же «Агапурин», «Пентоксифиллин») и «Теоникол» (ксантинола никотинат) очень полезны для лечения артроза. Они помогают восстановлению сустава за счет улучшения суставного кровотока и снятия спазма мелких сосудов. С их помощью устраняются ночные сосудистые боли. Особенно полезно применять сосудорасширяющие препараты в сочетании с хондропротекторами. В этом случае хондропротективные питательные вещества проникают в сустав легче, к тому же лучше циркулируют в больном суставе.

Лечебные мази и кремы

Они не исцеляют от артроза коленные суставы, даже если их реклама утверждает обратное, но могут уменьшить боли в пораженном суставе. Так, при артрозе коленного сустава, протекающем без скопления жидкости в колене, рекомендуются согревающие мази «Меновазин», «Гевкамен», «Эспол», «Никофлекс-крем». Они вызывают чувство приятного тепла и комфорта и редко дают побочные явления. Мази на основе нестероидных противовоспалительных веществ (индометацин, бутадионовая, «Долгит», «Вольтарен», «Фастум») используются в тех случаях, когда гонартроз осложняется отеком колена. К сожалению, они действуют не так эффективно, как хотелось бы — ведь кожа пропускает не более 5-7% действующего вещества, а этого недостаточно, чтобы снять воспаление.

Ставим компрессы

Компрессы при болях в колене помогают лучше, чем мази, особенно с димексидом, бишофитом и медицинской желчью.

* Димексид — хорошее противовоспалительное и обезболивающее средство. Он способен проникать сквозь кожу и всасывается, снижая воспаление в очаге заболевания. Кроме того, димексид обладает рассасывающим свойством и улучшает обмен веществ.

* Бишофит — это рассол, добываемый при бурении нефтяных скважин. Бурильщики первыми обратили внимание на его лечебное действие. Во время работы на скважинах от постоянного соприкосновения с рассолом нефти у них рассасывались артрозные узелки на руках. Так появилось средство от артроза бишофит.

* Желчь медицинская — натуральная желчь, добывают из желчных пузырей коров или свиней. Она рассасывает суставные уплотнения, согревает, но имеет некоторые противопоказания: ее нельзя использовать при гнойничковых заболеваниях кожи, воспалительных заболеваниях лимфатических узлов и протоков, лихорадочных состояниях с повышением температуры тела.

(В следующем номере читайте об инъекциях в сустав.)

На каждый день

В ДЕНЬ НАДО ПРИНИМАТЬ ПО 1000 МГ ГЛЮКОЗАМИНА И ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТА. ОНИ НЕДЕШЕВЫ, ПОЭТОМУ, ВЫБИРАЯ ХОНДРОПРОТЕКТОР, ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОЗУ АКТИВНОГО ВЕЩЕСТВА В ЛЕКАРСТВЕ.

Проверено на себе

От радикулита — мазь с лаврушкой и можжевельником

Хочу поделиться с читателями хорошим рецептом. Такую мазь готовила моя бабушка. Ею она натирала себе и поясницу (если радикулит прихватит), и суставы. Для приготовления мази возьмите 6 чайн. ложек измельченного в порошок лаврового листа, 1 чайн. ложку игл можжевельника, 150 г сливочного масла. Все разотрите до однородной массы. Используйте для растираний. Мазь действует как обезболивающее.

А. Н. Абакумова, Казань

Трещину прямой кишки залечим

Хочу рассказать, как избавиться от трещины в прямой кишке. По себе знаю, какие это муки, но я смогла избавиться от болезни. Лечилась так: заливала 2 ст. ложки цветков календулы в эмалированной кружке кипятком на 1/3, держала над огнем до закипания и сразу снимала. Накрывала крышкой, укутывала и настаивала час. Вечером после опорожнения кишечника делала такую процедуру: отливала немного настоя в чашку и добавляла 1 чайн. ложку облепихового масла. Подогревала до теплого (не горячего!) состояния, набирала в маленькую детскую клизму и вводила смесь в прямую кишку. Делала так на ночь до полного излечения.

Н. Н. Липатова, Нижегородская обл.

Сок мокрицы зрение улучшил

Врачи обнаружили у меня предрасположенность к глаукоме: глаза стали все быстрее уставать и болеть — не могла даже фильм до конца досмотреть. Закапывала «Тауфон», делала гимнастику для глаз. Сестра дала мне вырезку из старой газеты о свойствах мокрицы, и я решила ею полечиться. Летом собрала 8 кг травы, промыла ее, просушила и пропустила через мясорубку. Потом через соковыжималку отжала сок, процедила через 2 слоя марли. В итоге получилось 6 л чистого сока. Добавила спирт из расчета на 1 л сока — 100 мл спирта и поставила в холодильник. Принимала по 3 ст. ложки за 20-30 минут до еды 2 раза в день. Сок на вкус неприятный, поэтому разбавляла его 100 мл горячей воды. За 2 месяца выпила весь, и вот уже 1,5 года я могу вязать, читать, не устаю смотреть телевизор.

Ольга Михайловна, Воронеж

От полипов в желудке и кишечнике

Залейте 1 ст. ложку сухого чистотела 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 2/3 стакана за 40 минут до еды 3 раза в день.

Одновременно принимайте смесь настоек календулы и прополиса. Смешайте настойки и принимайте по 1 чайн. ложке, разбавив 30-50 мл воды, за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 21 день, затем сделайте перерыв на 7 дней. Настойки принимайте без перерыва 2 месяца, потом сделайте паузу на 10 дней. Если потребуется, курс лечения повторите.

* Смелите в муку 6 ст. ложек семян тыквы и разотрите до однородной массы с 7 сваренными вкрутую желтками, постепенно добавляя 0,5 л подсолнечного масла, затем томите на водяной бане 20 минут. Охладите и храните в холодильнике. Принимайте утром натощак по 1 чайн. ложке 5 дней, затем 5 дней отдохните и повторите курс, пока не закончится лекарство. Обычно помогает с первой порции.

Моя знакомая совместила оба рецепта, и уже 4 года полипы у нее не появляются.

И. Н. Васильченко, Свердловская обл.

На все случаи жизни

Рекомендуем

Пустырник

При пороках сердца и стенокардии 1 ст. ложку травы пустырника заваривают в 1 стакане кипятка, затем остужают. Принимают теплым (можно с сахаром) по 50 мл 3 раза в день.

*** Чтобы улучшить зрение,** 15 г травы пустырника заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают 40 минут, процеживают. Принимают во второй половине дня по 1 ст. ложке 2-3 раза.

*** При гипертиреозе** 1 ст. ложку травы пустырника заливают 1 стаканом кипятка, ставят на водяную баню на 15 минут, охлаждают, процеживают. В полученный отвар доливают кипяченой воды до объема целого стакана (200 мл). Пьют по 1/3 стакана до еды 2 раза в день.

*** При кардиосклерозе** настаивают 1 ст. ложку травы пустырника в 1 стакане кипятка 8 часов и принимают по 1-2 ст. ложки до еды 3-4 раза в день.

*** При аритмии сердца** настаивают 2 чайн. ложки травы в 2 стаканах остуженной кипяченой воды 6-8 часов, процеживают. Пьют по 50 мл за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Или: спиртовую настойку пустырника (вместе с настойкой ландыша) принимают по 25-30 капель с водой за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

*** При задержке менструации** настаивают 2 чайн. ложки травы пустырника в 2 стаканах остуженной кипяченой воды 6-8 часов, процеживают. Пьют по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день.

«Осенняя викторина «Дачный вопрос»

3-Й ТУР

Отгадайте 1 слово и выиграйте*

1 МИЛЛИОН!

* При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**

Главный победитель весенней викторины Штурмина Т. П., выигрыш - 375 000 рублей

«Я увидела в газете интересную викторину и сразу же разгадала слово в задании. Я не рассчитывала, что окажусь победителем, но решила попытать счастья… Позвонила по бесплатному телефону, назвала разгаданное слово «Праздник» и, представляете выиграла 375 000 рублей! Теперь я знаю, что шанс на победу есть у каждого!»

Главный победитель летней викторины Логинова В. А., выигрыш – 500 000 рублей

«Активно участвую во всех розыгрышах и конкурсах, но крупных сумм никогда не выигрывала. В очередной раз, разгадав зашифрованное слово, я набрала указанный номер и назвала угаданное слово «Фортуна». К моему огромному удивлению, я оказалась победителем и выиграла 500 000 рублей. Всем советую: верьте в свою удачу!»

Сообщите зашифрованное слово по бесплатному телефону

☎ 8 (800) 200-52-22

03.7303.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. * УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА (КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН»). 1) ООО «РУСЬБЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 20.08.11 ПО 30.11.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ: WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО В ОСЕННЕЙ ВИКТОРИНЕ «ОТГАДАЙТЕ СЛОВО И ВЫИГРАЙТЕ 1 МИЛЛИОН». КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА - 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСЬБЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬБЮТИ», А/Я 0634, Г. ТВЕРЬ, 170100.

Прошу помощи

БОЛИТ ЖИВОТ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Последние 4 года часто боли в животе, иногда появляется диарея. Принимаю обезболивающие. Обнаружили дисбактериоз, пролечилась, но боли не стихли. В конце концов полностью обследовала кишечник. В желудке нашли эрозию и поверхностный гастрит. Гастроэнтеролог сказал, что боли на нервной почве. Опять лечусь. Полный диагноз: хронический эрозивный гастродуоденит и хронический холецистит. Кто знает, есть ли какие-нибудь народные средства? Жду писем!

Зура, Грозный, Чеченская Республика

МАЛЫШ, КОГДА ЗАСЫПАЕТ, ХРАПИТ

Моему правнуку пять с половиной лет. На вид здоровый мальчик, и рост, и вес соответствуют его возрасту. Кушает нормально, очень подвижный, жизнерадостный ребенок. Но когда засыпает, начинает храпеть. Чувствуется, что ему очень тяжело дышать. Когда малыш засыпает, мы с внучкой по очереди сидим рядом, сторожим. К кому только не обращались! Участковый врач назначил «Биопарокс» и КУФ-терапию. Были у лора, сделали снимок носа — все в норме. Малышу капали «Аквамарис», делали ингаляции носа, дышал над картошкой. Стоматолог тоже не нашел никаких отклонений. Невропатолог сказал: «Нормальный ребенок», но, поскольку храпит, назначил электрофорез на грудную клетку. Грели синей лампой, прикладывали на ночь лепешку из ржаного хлеба, замешанную на яйце и меде, парили ручки и ножки. Сдавали анализы на наличие глистов — не нашли. Аллерголог назначил «Диазолин», «Аквамарис» и «Виброцил». А правнук как храпел, так и храпит. Люди добрые, помогите, пожалуйста, моему любимому правнучку Сереженьке избавиться от этой напасти! Вылечится он — и мы с внучкой успокоимся.

P. S. Мне 72 года, инвалид III группы, лечусь только по рецептам из «Айболита»!

Раиса Сергеевна, Армавир, Краснодарский край

НА ЗАПЯСТЬЕ — ГИГРОМА

На тыльной стороне запястья образовалась гигрома. Она появлялась уже лет 8 назад, потом пропала сама. Через лет 5 снова появилась. Врач рекомендовал физиотерапию — не помогла. Потом хирург ее раздавил. Больно! Но эффективно. Год назад она снова появилась. Пришлось бросить занятия спортом — начинает болеть. Гигрома то прячется, то снова выползает наружу. Но особо не беспокоит, поэтому ничего с ней не делала. У нас в семье были случаи смерти от онкологии. Я теперь всего боюсь. Чувствую себя в группе риска по онкологическим заболеваниям: а вдруг гигрома переродится в злокачественное новообразование. Кто сталкивался с такой болячкой? Успокойте меня, пожалуйста!

Мадина, Махачкала

ВРАЧИ ПРОРОЧИЛИ МНЕ МЕСЯЦ ЖИЗНИ

Кто лечится по методу Николая Шевченко водкой и растительным маслом? Мне 55 лет, живу одна, борюсь с онкологией. Очень верю в то, что вылечусь. Надеюсь на помощь Господа. Улучшения есть. Но страшно одиноко, хочется поддержки, доброго слова и быть кому-то нужной. Год назад перенесла две операции, теперь лечусь народными средствами. Врачи пророчили мне месяц жизни, но вот уже год живу. Я оптимистка, могу поддержать, но некого. Во время тяжелых бессонных ночей я пишу стихи или рисую.

Ирина Владимировна Рудь, с. Безопасное, Труновский р-н, Ставропольский край

СЫНУ, НАВЕРНОЕ, ДАЛИ НАРКОТИК...

Помогите нашей проблеме! Сыну Олегу 17 лет, он всегда был здоровым мальчиком. Как-то пошел на вечеринку к знакомым (как выяснилось позже, они увлекаются наркотиками) и через два дня замкнулся, стал вести себя странно. Начался какой-то бред, несколько раз обильно шла носом кровь. Зрачки были слегка расширены, пил много воды. Мы заподозрили, что ему тоже дали какой-то наркотик. Вызвали «скорую помощь», его отвезли в психиатрическую больницу. Там назначили антидепрессанты. Парню стало лучше, он шутил, отвечал на вопросы, но что с ним случилось три дня назад, не помнил. А через десять дней ему стало хуже, снова стал заторможенным, иногда невязно говорил. С каждым днем Олегу становилось хуже и хуже. По телу пошли красные пятна, начали дрожать руки. Врач сказал, что это реакция на препарат, который ему назначили. Мы хотели забрать сына, но нас предупредили, что прерывать курс нельзя. Сыну пока лучше не становится, ходить ровно не может, всего трясет, забывает, что с ним было несколько минут назад, плачет. Что с ним стало? Врачи обещали, что он станет прежним, а мы боимся, что таким и останется. Посоветуйте, что нам делать? У кого с детьми была подобная беда? Можно ли верить врачам или хорошего ждать не стоит?

Ольга Афанасьевна, Красноярский край

ЛЕЧУСЬ, НО ЗУД КАК БЫЛ, ТАК И ЕСТЬ

Со своими проблемами часто обращаюсь в поликлиники, но врачи говорят неясно. Из газеты больше узнаю информации. Если бы раньше познакомилась с «Айболитом», думаю, давно смогла бы справиться со своими болячками. Мне 35 лет. Страдаю от зуда интимных зон. Сначала было стыдно идти к гинекологу. Врачи не особо располагают к себе, но решилась... Лечилась от грибка кандида — результатов нет. Потом направили к онкологу. Он поставил диагнозы кразроз вульвы, вульвовагинит. Никто из врачей не может объяснить, что такое кразроз. Решила лечь в больницу, в гинекологическое отделение. Там диагноз кразроз не подтвердили. После безуспешного лечения направили в кожный диспансер. Не взяв ни одного анализа, там назначили лечение. После него полегчало, но спустя время зуд опять вернулся. Облегчала его мазь «Овестин», но опять ненадолго. Восемь лет мучаюсь. Кстати, сахар в крови не повышен. Опять пошла к гинекологу, она направила сдавать платные анализы. Ну, думаю, не буду экономить на себе. В анализах выявили инфекцию парвум. Лечащий врач опять отправил в кожно-венерологический диспансер. Там нашли незначительное количество грибков кандида и не хотят лечить. В другой лаборатории выявили хламидиоз. Лечусь, но зуд как был, так и есть, правда, выделения стали меньше. Муж не гуляет, я — тем более. Мужа ничего не беспокоит. В последнее время болела грудь, нашли мастопатию. Назначили таблетки «Мастодинон». Боли прошли после первой недели, да и цикл наладился, а раньше был нарушен. Прочитала «Айболит» и теперь думаю: наверное, помимо инфекции у меня есть и гормональное нарушение. У кого так было? Поделитесь опытом. Расскажите свою историю выздоровления. Буду благодарна за советы. Желаю всем крепкого здоровья!

А. И. Мамаева, Махачкала, Дагестан

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

В «Айболите» №14 за 2004 г. и в №11 за 2006 г. на странице «Спешим помочь» кто-то из читателей писал об отце Крониде из с. Трескино, Комышлейского р-на, Пензенской обл., который вычитывает порчу. Я пробовала написать ему, но ответа не получила. А моей дочке срочно нужна помощь. Люди добрые, кто знает, вычитывает ли отец Кронид порчу до сих пор? Где и куда можно написать? Помогите, пожалуйста, моему горю!

Анна Ивановна Агаркова, Ставропольский край

РАЗНОЕ

Мне 35 лет. В жизни не повезло — одна воспитываю двоих детей. Одной девочке 7 лет, другой 3 года. У детей на весну и лето совсем нет обуви. Старая уже мала, а новую купить не могу. Денег едва хватает на еду, хотя работаю. Зимой дети болели, и все деньги ушли на лекарства. Теперь им только каши варю. Может, у кого осталась ненужная обувь? У меня тоже нет обуви, размер 40-й. Живем на даче, электричества нет, есть печка, которую топлю дровами. Даже улицы здесь нет, поэтому точный адрес не пишу.

Екатерина Николаевна Сюткина, д/в, Астрахань, 414022

***

Христом Богом прошу, не останьтесь равнодушными к моей беде! Добрые, чуткие люди, протяните мне руку помощи! Мне 61 год. Вот уже 9 лет болею астмой, задыхаюсь. Живу с сыном, он инвалид детства II группы. После смерти мужа остались без жилья. Жили у свекрови. Когда ее парализовало, я ухаживала за ней. После смерти быстро нашлась ее дочь, и мы с сыном оказались на улице. Хоть в петлю лезь! Живем с сыном в Архипо-Осиповке, вот уже 6 лет скитаемся по квартирам. Хлеб купить не на что, получаю пенсию 4661 рубль, часто сидим на чае без сахара. Добрые люди разрешили засадить огородик, чтобы было чем питаться. Но нам хотелось бы купить дешевый жилой вагончик. Стоит он около 50 тысяч рублей, но где их взять? Люди добрые, не дайте на старости лет умереть под забором! Буду молиться за вас!

Надежда Александровна Дорогая, ул. Санаторная, 5, с. Архипо-Осиповка, Геленджикский р-н, Краснодарский край, 353486

SOS

В носу растут полипы. Уже столько раз удаляла!

Потеряла счет операциям: делала и через полгода, и через три месяца. Уже 15 лет болею астмой, сижу на гормонах и ингаляторах. После таблеток преднизолона заработала язву желудка. Хотя, когда пила таблетки, могла дышать носом и реже делала операции. Как только чуть простыну, температура поднимается до 39°С. Начинаю колоть антибиотики, и сразу же появляется дисбактериоз. Этот круговорот не кончается. Лежала в московском научно-исследовательском институте, делали радикальную операцию в обеих половинах носа, но ее хватило только на год. К аллергологу не хожу после того, как она меня спросила: «Ну и сколько еще вы собираетесь жить? Что вы ходите без конца?!» Капаю в нос чистотел — вычитала этот рецепт в «Айболите». Благодаря такому лечению я дышу одной стороной носа. Правда, не знаю, сколько капать и надо ли делать какой-нибудь перерыв? Может, кто тоже спасается чистотелом?

Нина Васильевна Приленская, пос. Хоперский, Волгоградская обл.

После ветрянки бельмо на глазу

Дочери 3 года. Она заболела ветрянкой. Когда болезнь прошла, в правом глазике появилось точечное бельмо, началась светобоязнь. Нас в экстренном порядке положили в больницу, где поставили диагноз вирусный кератит. Десять дней ребенку делали уколы и лечили глазными каплями. Светобоязнь прошла, а бельмо так и осталось. Снова назначили лечение на месяц: выписали капли («Офтальмоферон», «Офтаквикс») и мази («Зовиракс» и «Корнерегель»). Через месяц дочку повторно обследовали и поставили диагноз бельмо роговицы. Опять назначили лечение на месяц. Напишите, пожалуйста, можно ли полностью избавиться от точечного бельма? Какие есть медикаментозные или народные методы лечения? Кто сталкивался с такой болезнью?

Дильнара Махамбетова, Атырау, Казахстан

Манная каша и 2-3 картошки — вот и вся еда на день...

Нет больше сил смотреть, как мучается и переживает дочка. Я вижу постоянные слезы и безутешное горе в ее глазах. Ира больна и одинока. Ей 43 года, работает в детском саду, но постоянно находится на больничном, а это не нравится заведующей. Поэтому, кроме болезни и одиночества, у дочки еще неприятности на работе. Муж ушел — больная жена не нужна, нашел здоровую. У Ирины больная печень, очень слабый иммунитет, резкие головные боли, постоянное несварение желудка: поест — сразу бежит в туалет. Манная каша и 2-3 отварные картофелины — вот вся ее еда на день. При росте 170 см дочка весит 45 кг. Начинает лечить одно заболевание — появляется другое. Задыхается от резких запахов. Дочка борется со своими болезнями изо всех сил, но получается замкнутый круг. Длится это уже несколько лет. Дочь ходит по врачам, сдает анализы, лечится, а толку нет. Смотрю на нее и плачу — ничем не могу помочь. Ира говорит, что устала так жить, хочет умереть. Люди, услышьте крик души матери, помогите дочке выйти из этой ситуации! Может, на нее сделано что-то недобрым человеком? Может, посоветуете, куда обратиться? Только далеко ехать дочка не сможет. Мне 73 года. Если уйду в мир иной, Ира останется в полном одиночестве, запертая в четырех стенах. И тогда жди беды...

Н. С. Куликова, Кострома

Такая история

Ну разве может такое быть в 24 года!

НИ О ЧЕМ НЕ МОГУ ДУМАТЬ, ТОЛЬКО О ТОМ, КАК МНЕ ПЛОХО...

Решила поделиться своим несчастьем. Прошлым летом принимала таблетки «Дексаметазон» — их назначил врач-эндокринолог, так как в крови был повышен уровень тестостерона. После такого лечения развилась эйфория, а потом психоз. Не знаю, что со мной было: я не спала ночами, бегала по улице, пела песни. В общем, меня отправили в больницу для сумасшедших. Там давали нейролептики: «Клопиксол», «Седалит», «Циклодол». На эти тяжелые лекарства у меня жуткая аллергия и страшные побочные эффекты. Такое ощущение, что по голове дали, да так сильно, просто ужас! Переминаласьдва месяца — это когда не можешь стоять спокойно и постоянно переминаешься с ноги на ногу; мешала скованность рук — я постоянно держала их согнутыми. В общем, очень тяжело перенесла нейролептики, а потом их отмену. Как можно жить нормально, принимая такие препараты?! Как вообще люди принимают такие лекарства? В общем, нейролептики я не принимаю с конца ноября. Сейчас мое состояние крайне тяжелое. Не сплю ночами уже пять месяцев. Ночью бывают недолгие видения в течение 2-3 часов, но это поверхностный сон. В инструкции к «Дексаметазону» написано, что побочным эффектом является психоз, бессонница. Но почему побочные эффекты не проходят так долго, ведь я перестала пить лекарство?! А от «Клопиксола» и «Циклодола» без слабительного чая «Сенна» не могу ходить в туалет, задержка мочи (писаю урывками, приходится сильно тужиться, чтобы сходить в туалет помаленькому, иногда даже больно бывает). Пища переваривается не до конца, выходят куски непереваренной пищи. С психикой тоже проблемы: бреда и галлюцинаций не было, но была бессонница, возбуждение. Сейчас не могу ни на чем концентрировать внимание, даже книг не читаю. Все, что показывают по телевизору, — не мое, не могу слушать музыку. Хотя раньше пела, танцевала. Ничего не соображаю, хотя закончила МГУ, работала в престижной компании. Ни о чем не могу думать, только о том, как мне плохо. На лице аллергическая сыпь, акне — раньше у меня никогда такого не было. Из-за того что ночью не высыпаюсь, глаза красные, не могу накрасить ресницы. И еще испытываю постоянную слабость, почти не выхожу из дома и ничего не могу с этим поделать. Я прикована к кровати!

Еще у меня нарушение менструального цикла, утрачена половая функция. В Интернете нашла информацию о болезни атрофический вагинит. Кажется, у меня именно это, так как чувствую сухость слизистой влагалища. Но разве может быть такое в 24 года?! В инструкции к «Клопиксолу» написано: «нарушение сексуальной функции, сухость слизистых». Но почему побочные эффекты не проходят после отмены препарата? Неужели это на всю жизнь? Горю моему нет конца! Каждый день рыдаю, вспоминая свою нормальную жизнь. Была у врачей, и платных, и бесплатных, — все только головой качают, и никто не может мне помочь! Как вы думаете, смогу ли я вернуться к нормальной жизни? Что можно для этого сделать?

Светлана, Рязань

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ДАЙ АЛЛАХ, ЧТОБЫ ЗДОРОВЬЕ НЕ ПОДВЕЛО ВАС

Для Заремы Булгарской из Ставрополя, автора письма «Постоянный страх умереть в одиночестве гложет мою душу...», после смерти мамы осталась совсем одна («Айболит» №11 за 2011 г.).

Здравствуйте, Зарема! Я постоянная читательница «Айболита». Пишу вам из Нальчика, вернее, из с. Аушигер, Кабардино-Балкарии. Хочу с вами поближе познакомиться. Я мусульманка, кабардинка, работаю почтальоном. Вдова, у меня двое сыновей. К сожалению, наши дети иной раз не понимают нас, думают, что они вечно будут молодыми и здоровыми. Пусть так и будет, и дай Аллах им здоровья, чтобы мы, матери, никогда не видели их горя. Мой вам совет: не нервничайте, берегите себя, читайте молитвы, какие знаете. Я прошла через все это. Пока сыновья служили в армии, жила одна. Рядом даже соседей нет. Однако выжила... Надеялась, что сыновья женятся и мы будем жить вместе. Но сейчас молодежь не хочет жить с родителями, считают нас отсталыми. Что делать... Жизнь продолжается, надо жить. Самое главное — не болеть. Дай Аллах, чтобы здоровье не подвело вас. Хорошо, что у вас есть свое жилье, не голодаете. А сколько вокруг брошенных стариков без угла, голодных... Пишите, надеюсь, что будем переписываться.

Зема Шереужева, ул. Бицуева, 232, с. Аушигер, Черекский р-н, КБР, 362821

Я ХОЧУ ВАМ, ЗАРЕМА, БЫТЬ МЛАДШЕЙ СЕСТРОЙ

Для Заремы Булгарской из Ставрополя.

Я тоже недавно похоронила свою маму и знаю, какая это боль. В каком бы возрасте ни умирала мама, гаснет очаг в доме. Но на то воля Аллаха, он создает нас, он же и забирает. Мы все не вечны. Сейчас вы одна, но до этого были с мамой! Аллах дал вам это счастье. Живите тем, что было. Хорошо, что вы читаете молитвы, Аллах вам поможет и облегчит душу вашей мамы. Не хотелось бы мне, Зарема, вам сыпать соль на рану, но я еще не слышала, чтобы у мусульман единственный сын оставил свою мать одну. Ведь у нас такого не должно быть. Пророк Мухаммед сказал: «Будьте сплоченнее и в горе, и в радости, будьте братьями и сестрами». Я хочу вам, Зарема, быть младшей сестрой, помочь, чем смогу. Тем более что вы больны и надвигается старость. Был бы адрес, приехала бы к вам пообщаться. Думаю, не я одна откликнулась на крик вашей души. Если хотите познакомиться со мной и моей семьей, оставляю в редакции свой номер телефона, только позвоните. Мне 55 лет. Живу в 40 км от Ставрополя, считай, рядом. Дай Аллах вам здоровья и всех благ. Буду рада услышать ваш голос по телефону.

Саният, Ставропольский край

ГОТОВ ПРИЕХАТЬ

Для Заремы Булгарской из Ставрополя.

Я одинокий мужчина, 1934 года рождения, пенсионер, мусульманин, по национальности кумык. Хочу с вами познакомиться и помочь, чем смогу. Готов приехать к вам.

Ибрагим-Хаджи Арсланалиевич Пашаев, ул. Вишневского, 16, с. Карабудахкент, Дагестан, 368530

РАНО ВАМ ЕЩЁ О СМЕРТИ ДУМАТЬ...

Для Заремы Булгарской из Ставрополя.

Горе пережить трудно, но надо. Поверьте мне, я знаю, что такое терять близких. Мы, дети войны, помним, что в каждой семье было горе. Умирали не только те, кто воевал. В нашем селе от голода и холода умирали дети и взрослые. У меня погиб отец, мы выжили благодаря картошке, а хлеба я наелась лишь к 10 годам. В бою погибали католики, мусульмане, православные — всех вместе хоронили. И только Всевышний знал, какую душу куда определить. Уважаемая Зарема! Это неважно, по какому обычаю вас похоронят. Да и рано вам еще о смерти думать. Найдите подругу по вере или по переписке, чтобы было кому излить душу. Я тоже похоронила маму. Если хотите, напишите мне. Пусть хранит вас Всевышний и даст вам силы справиться с горем.

Екатерина Дмитриева, с. Титовка, Егорьевский р-н, Алтайский край, 658288

ТАМ НЕТ БОЛИ, ТАМ ДАЖЕ ГЛУХИЕ СЛЫШАТ...

Для Заремы Булгарской из Ставрополя.

Прочитала ваше письмо, Зарема, и разволновалась. У меня тоже наболело в душе. Мне 49 лет. Родителей похоронила давно, они умерли один за другим. У моих дочерей свои семьи, заботы, а я как будто мотылек в поле. Детям не до меня, работают в ночные смены. Понимаю, что устают... А так хочется, чтобы выслушали. Боль утраты тяжела для всех. Я тоже умываюсь слезами, если попадает в руки мамина вещь. Папе за два дня до смерти принесла букетик черемухи, поставила на подоконник в банку с водой. Утром пришла и обомлела: черемуха почернела, а в банке не было ни капли воды. Поняла, что это не к добру. А на другое утро папа умер...

...Я помню мамины руки, они всю жизнь у меня перед глазами. Придет, бывало, с работы, дует на замерзшие руки, а мне больно. Вычитала где-то, что после смерти есть другой мир, похожий на земной. Там нет боли, страданий, глухие слышат... Не надо постоянно оплакивать родителей, ведь им тяжело от этого. Лучше отпустить их.

Наталья Петровна, Саратовская обл.

НУЖНО ВЗЯТЬ РЕПЬЁВ

Для Маргариты Рыжковой из Екатеринбурга, автора письма «Ребенок уже боится ходить в туалет» (ходит в туалет один раз в три дня, на попе образовалась трещина) («Айболит» №12 за 2011 г.).

Нам это знакомо. Помогла старенькая соседка. Она сказала, что нужно взять репьев от лопуха с детскую горстку, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в тепле 2 часа, процедить и выпить. Перед тем как пить, перекреститься и сказать: «Открываю то, что закрыто. Аминь». А еще по совету врача от трещины прямой кишки помогла мазь Вишневского, ее надо вводить в анус на турундочке или маленькой спринцовкой. Исчезнут зуд и боль. Можно полечиться так же, как и от геморроя, облепиховым маслом. Оно помогает и старым людям.

Людмила Ивановна Воронцова, Гуково, Ростовская обл.

Живу и здравствую с удалённым желчным пузырём уже 26 лет

Для Надежды Александровны Салихзяновой из Назарово, Красноярского края, автора письма «Живу на одних кашах», у нее хронический панкреатит, удален желчный пузырь («Айболит» №6 за 2011 г.).

Я уже писала в «Айболит» о том, как правильно питаться и жить после удаления желчного пузыря. Во-первых, надо совсем исключить спиртное, жирное, соленое, копченое — и без этих продуктов достаточно других. Пища должна быть отварной или приготовленной на пару. Подробнее напишу вам лично, если это нужно, после получения вашего письма. Отвечу на него обязательно. А сейчас — главное. Два раза в год — весной и осенью — надо принимать по 1 таблетке пакреатина во время или после еды 3 раза в день в течение 10 дней и «Эссенциале» по 2 капсулы во время еды 3 раза в день в течение 20-30 дней. Панкреатин — это гормон поджелудочной железы, а «Эссенциале форте» помогает печени. При болях рекомендуется «Галидор» — это спазмолитик производства Венгрии, он очень быстро и хорошо снимает боли. И хотя бы 1 раз в день стоит принимать «Полифан» или «Полифепан» (это черный порошок) — по 1 ст. ложке утром натощак, за 20-30 минут до еды, запивая 1 стаканом воды, или на ночь. Этот препарат собирает накопившиеся шлаки и выводит их из организма. Да, имейте в виду: желчегонные травы использовать для лечения нельзя! После того как проведете курс лечения осенью, напишите мне. Отвечу на все ваши вопросы, если они возникнут. Живу с удаленным желчным пузырем уже 26 лет, к тому же я медицинский работник.

Любовь Стефановна Пирогова, ул. Щербакова, 107а, кв. 34, Ростов-на-Дону, 344020

Спасибо!

ВСЮ ЖИЗНЬ СПАСАЛ ДРУГИХ, А ВЫ СПАСЛИ МЕНЯ

В 2010 году я написал в «Айболит» письмо со стихами «Не могу забыть любимую», в котором излил свою душу и боль.

Я вообще-то по натуре сильный человек, да и моя работа не позволяет мне раскисать: всю жизнь мне приходится самому спасать людей. Но бывают в жизни любого человека ситуации, когда хочется излить свои чувства, мысли, тоску, хотя бы на бумаге. Я знал, был уверен, что на нашей земле много хороших, добрых людей, но что столько! Даже не ожидал. Письма шли мне со всей России: с Алтая, из Новосибирска, Подмосковья, Краснодарского края, Астрахани и даже из ближнего зарубежья. Многие делились своими проблемами, подбадривали, поддерживали, присылали свои стихи. Сколько же способных, талантливых людей, подлинных самородков! Одна женщина все письмо написала в стихах. Милые вы мои, добрые, сопереживающие люди! Я вам всем благодарен за теплые, добрые, участливые письма, они мне очень помогли. Я обязательно всем вам отвечу. И ведь что удивительно! Письма шли просто в село, без адреса, названия улицы, номера дома. А село у нас не маленькое: более 11 тысяч населения. Вероятно, помогло то, что меня знает много людей. По роду своей деятельности я часто выступал по местному телевидению, а статьи в местных газетах и сейчас публикуются каждый месяц. Приходится встречаться с ветеранами войны, бывать в неблагополучных семьях.

P. S. После публикации моих стихов все мои родственники, друзья, знакомые и сослуживцы теперь покупают «Айболит» и полны решимости в ближайшее время выписать его. С уважением верный читатель «Айболита»

Юрий Борисович Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ЗА ИСЦЕЛЕНИЕ!

Здравствуйте, мои родные, самые хорошие люди на земле! Низкий земной поклон вам от меня и всей моей семьи за исцеление недуга, который мучил меня целый год.

А было так: стоило только вымыть голову, она высыхала, и начинался зверский зуд кожи. Я расчесывала всю голову до крови. В течение трех суток кожа зудела и днем, и ночью. Как-то решила просмотреть старые подшивки «Айболита» и вдруг натыкаюсь на такие строки: «Чтобы промыть корни волос и избавиться от перхоти, возьмите немного шампуня и уксуса...» Я тут же смешала 2 ст. ложки шампуня, 1 чайн. ложку яблочного уксуса и вымыла голову. Голова высохла и почесалась чуть-чуть. Через два дня снова хорошо промыла корни волос. Чувствую — не чешется голова! И так пять раз. Ура, ура, ура! Мой муж и дети тоже благодарят вас за то, что я наконец обрела спокойствие.

А ведь у многих чешется и под мышками. Помню, какая-то женщина просила рецепт от этого. Так вот он! Я вылечилась благодаря «Айболиту» и его читателям.

Спасибо также за рецепт Галине Бобрик из Москвы. Она писала о том, как лечила свою внучку Машеньку, у которой стала подергиваться голова. А у меня после сильного гипертонического криза тоже слегка тряслась голова. Врач сказал, что нарушено кровообращение, и это болезнь Паркинсона. Решила лечиться по рецепту Галины. Смешала по 2 ст. ложки травы зверобоя, пустырника и валерианы, с утра кипятила в 6 л воды и оставляла до вечера. Вечером процеживала через дуршлаг и выливала в горячую ванну. Лежала в ней 20 минут, доливала горячую воду, причем в воде должны быть и позвоночник, и затылок. Сделала 10 процедур, стало намного легче. Сейчас голова почти не трясется. А ведь многие страдают болезнью Паркинсона и не знают, чем себе помочь. Пила я валериану, смешанную с корвалолом, по 1 чайн. ложке после еды. Сделаю 10 дней перерыв и снова принимаю такие ванны. Спасибо за такой рецепт, низкий поклон! Желаю всем читателям «Айболита» здоровья, радости, счастья, чтобы никто не болел и не страдал!

З. Н. Волкова, Самара

ВАШ РЕЦЕПТ — ТО, ЧТО МНЕ НАДО!

Для Наргиз Курбановой из Баку, Азербайджан, автора письма «В Израиле поставили диагноз васкулит» («Айболит» №8 за 2011 г.).

Хочу сказать большое спасибо Наргиз Курбановой из Баку за ее рецепт из молока. Это то, что мне нужно. Начала использовать его сразу, как только прочитала в «Айболите». Сегодня уже 10 дней, как пью молоко, есть сдвиги в работе кишечника. Большое спасибо! Сколько всего перепробовала! Инъекции мне противопоказаны, от многих трав появляется тахикардия. А ваш рецепт ну прямо-таки то, что мне надо.

P. S. Наргиз, я хочу вам написать письмо. Как это сделать?

Лариса Дмитриевна Саботенко, ул. Матросова, 10, Шахты, Ростовская обл., 346513

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК ЛЕЧУСЬ ПО ВАШЕМУ РЕЦЕПТУ

Для О. Д. Плоткиной из Ростовской обл., автора письма «Чесночный коктейль разжижает кровь» («Айболит» №2 за 2011 г.).

У меня с недавнего времени стала сгущаться кровь, поэтому и ноги болят, и месячные тяжело начинаются. Врач прописал «Курантил», но я люблю домашние рецепты. Вот от анемии полно всякого лечения, а от сгущения крови редко встретишь. Так что большое спасибо вам за рецепт, он для меня находка!

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

***

Здравствуй, «Айболит»! Как хорошо, что ты есть: есть с кем поговорить. Спасибо людям, которые помогают советами и делами. Читаю от корки до корки, иногда плачу над теми письмами, в которых люди делятся своим горем и жалуются на бедность. Мы, бедняки, друг друга понимаем, а богатые, наверное, и не знают, что есть такая газета. Им некогда: они строят коттеджи, едят, пьют что хотят, отдыхают на морях. И мало кто задумывается, что болезнь и смерть не выбирают, кто ты: бедняк или богатый. Иногда думаешь: для чего жить? Все болит, как будто тебя пропустили через мясорубку.

Н. А. Шабунина, Липецк

***

Для Людмилы Батраковой из Волгограда, автора письма «Матерям, потерявшим детей», прислала стихотворение об утрате сына («Айболит» №22 за 2010 г.).

Дорогая Людмила, большое спасибо вам за такие стихи! Они как будто обо мне и моем сыне. Я перепечатала их, читаю и плачу каждый день. Уверена, что моего сыночка убили, поэтому молюсь за его упокой. А читая ваши стихи, как будто с ним разговариваю.

Тамара Ивановна Моськина, Октябрьск, Самарская обл.

***

Низкий всем поклон! В «Айболите» №3 за 2011 год было опубликовано мое письмо «Звон в голове». Сердечное спасибо людям, которые откликнулись на мою боль. Ждала с нетерпением ваши письма, каждое встречала со слезами на глазах, перечитывала. Всем не смогла ответить, простите меня, грешную. Еще раз спасибо за ваши добрые сердца! Пусть они бьются ровно и долго! Храни вас Господь!

Татьяна Егоровна Кливенко, Аткарск, Саратовская обл.

Ситуация

Я больше тебя не хочу!

40 ЛЕТ — ХОРОШИЙ ВОЗРАСТ! ВСЕ ЗНАЕШЬ И УМЕЕШЬ. ОТКУДА ЖЕ ТОГДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ?

Что происходит в возрасте 35-40 лет с мужчинами и женщинами?

Основная проблема, с которой сталкиваются супруги в этом возрасте, — снижение желания. Оно может возникнуть только у одного партнера. Например, у мужчины к этому возрасту сужаются сосуды, меняется гормональный фон... Все это ведет к сбоям в сексуальной жизни. К тому же стаж семейной жизни солидный: муж привык к жене как к женщине, поэтому ощущения не так остры, как в молодости. К тому же не все жены проявляют мудрость: могут устроить истерику, и что тогда? Уйти? Куда? В повторный брак? Заново начинать отношения, ухаживать... А лет-то не 20! В 40 хочется стабильности. С другой стороны — и счастья хочется. И вроде время есть, еще не старый. Переживать такие терзания мужчине непросто.

Что происходит в возрасте 35-40 лет с женщинами?

У женщин в этот период как раз пик сексуальности. Жизнь перестает вертеться только вокруг детской кроватки, и женщина хочет забыться в любви... Если мужчина к этому не готов, она чувствует себя неудовлетворенной интимной жизнью.

И что же делать? Как сохранить любовь и желание? Нужно искать выход. Секс, по сути, это индикатор отношений в паре. Супруги могут годами не осознавать, что у них проблемы в отношениях. Поначалу думается: а, у всех так, может, это норма... А потом приходит понимание: что-то не так. Нужно вовремя решать эти проблемы, не прятать голову в песок.

Многим сорокалетним парам удается наладить отношения. Главное — хотеть.

Как наладить интимную жизнь?

Слова восхищения нужны не только женщинам, мужчине тоже важно знать, что его любят.

И. Г. Рожков, сексолог, врач высшей категории

МИРИТЕСЬ ВСЕГДА ПЕРВОЙ(ЫМ). СМЕЛО ДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ. ТОТ, КТО ПЕРВЫЙ, — САМЫЙ УМНЫЙ ИЗ ВАС ДВОИХ.

ИДЕАЛЬНЫЙ СЕКС ДЛИТСЯ 10 МИНУТ — ТАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ МАСШТАБНОГО ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО В КАНАДЕ.

Думай, думай

В последние годы увеличилось число пышногрудых женщин. Пока специалисты пытаются разгадать причину этого загадочного явления, производители нижнего белья вводят новый размер чашечки — L, который соответствует седьмому размеру груди. По мнению диетологов, рост молочной железы стимулирует эстроген. Избыток этого полового гормона, оказалось, вызывают пестициды и другие химикаты, которые используются при изготовлении еды, напитков и косметики.

Из почты «Айболита»

От приливов меня спасает новокаин

Многие женщины мучаются во время климакса от приливов, жара, потливости. Мне 65 лет. Пью 2%-ный новокаин, помогает. Сначала боялась такого лечения, проконсультировалась у терапевта и гинеколога — они о нем даже не слышали. Но я так лечусь, и мне становится заметно легче. Пью новокаин по возрастающей: 1-й день — 2 мл, 2-й день — 4 мл, 3-й день — 6 мл, 4-й день — 8 мл, 5-й день — 10 мл, 6-й день — 10 мл, 7-й день — 8 мл, 9-й день — 4 мл, 10-й день — 2 мл. Пью в любое время, до или после еды. Можно запивать или пить не запивая. Покупаю 3 упаковки по 2 мл, набираю шприцом с иголкой — и в рот. О новокаине случайно прочитала в книге.

Валентина Павловна Зибарова, Канск, Красноярский край

Цикл нормализовал настой девясила

В прошлом году у меня вдруг ни с того ни с сего сбился менструальный цикл. По совету знакомой стала принимать настой девясила, и постепенно все нормализовалось. А еще исчезли боли, которыми сопровождались критические дни. Настой готовила так: 1 ст. ложку сухих измельченных корней девясила заливала в термосе 0,5 л кипятка, настаивала 1-2 часа, процеживала и пила по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

И. Хакимова, Башкирия

От кисты яичников — настойка

Залейте 1 стакан скорлупы кедровых орехов 0,5 л водки, настаивайте 14 дней в темном теплом месте, каждый день встряхивая. Затем процедите, скорлупу можно залить повторно. Принимайте по 1 десертной ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Первый курс — пока не выпьете всю настойку, затем сделайте перерыв на 7 дней, следующий курс уже надо принимать по 1 ст. ложке настойки. Для излечения надо пройти 6 курсов, выполняя все точно по рецепту.

Е. Кирсанова, Белгородская обл.

ХОРОШО БЫТЬ МУЖИКОМ: ДВЕРЦУ ШКАФА ОТКРЫЛ — ЧТО ВЫПАЛО, ТО И НАДЕЛ.

Сам себе доктор *Лечебная гимнастика*

Смещение матки

ЭТО ЧАСТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЯИЧНИКОВ, ОПУХОЛЯХ И ПОСЛЕ КЛИМАКСА, КОГДА ОСЛАБЕВАЮТ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ МАТКУ.

Неправильное положение матки — это ее смещение спереди, сзади, в стороны (вправо или влево), кверху и книзу. Придатки матки (яичники и маточные трубы) очень подвижны и перемещаются, как правило, вместе с ней. Основные причины неправильного положения матки и влагалища: воспаление половых органов; спаечные процессы в малом тазу; недоразвитие внутренних половых органов; врожденные анатомические дефекты; слабость мышц тазового дна после операции или климакса; слабость связочного аппарата матки.

Лечебная гимнастика восстанавливает нормальное физиологическое положение матки. Если неправильное положение матки отягощено воспалением или новообразованием, то гимнастику рекомендуется выполнять только после их устранения. Мы рекомендуем специальные упражнения при смещениях матки.

Сидя на полу

* Ноги вытянуты и разведены, руки в стороны. Выдох — повернитесь налево, наклонитесь и правой рукой достаньте левый носок; вдох — вернитесь в исходное положение. Левой рукой достаньте правый носок. Повторите 6-8 раз.

* Ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени. Передвигайтесь вперед и назад с опорой на ягодицы и пятки. Повторите 6-8 раз в каждую сторону.

Стоя на четвереньках

* Одновременно поднимите на вдохе правую руку вверх-вперед и левую ногу вверх-назад; на выдохе вернитесь в исходное положение. То же — левой рукой и правой ногой. Повторите 4-6 раз. Темп медленный.

* При смещении матки вправо «перешагивайте» прямыми руками влево до максимального поворота туловища налево. При смещении матки влево «шагайте» вправо. При загибе матки «перешагивайте» руками назад, до коленей и обратно. Повторяйте 6-10 раз любой вариант.

* На вдохе, энергично втягивая промежность, опустите голову, выгибая спину; на выдохе так же энергично расслабьте мышцы промежности и поднимите голову, прогибаясь в пояснице. Повторите 8-10 раз.

* На выдохе, не отрывая рук от пола, максимально вытягиваясь и выгибая спину, опустите таз между пяток; на вдохе, опираясь на руки, постепенно выпрямитесь, прогибаясь в пояснице, как бы подлезая под забор. Повторите 6-8 раз. Темп медленный.

* Руки согнуты в локтевых суставах. На вдохе поднимите прямую ногу вверх; на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите по 10-12 раз каждой ногой.

Лежа на груди

* Ноги слегка разведены, руки согнуты в локтях (кисти на уровне плеч). Ползайте по-пластунски в течение 30-60 секунд.

* Одновременно медленно поднимите голову, плечи, верхнюю часть туловища и ноги, резко прогнувшись в пояснице и подняв руки вперед-вверх. Повторите 4-6 раз.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны

* При смещении матки влево наклоните туловище вправо и коснитесь пальцами левой руки носка правой ноги (правая рука отведена в сторону). При смещении матки вправо наклонитесь влево и коснитесь правой рукой носка левой ноги. При загибе матки опускайте руки к носкам ног. Каждый вариант повторяйте 6-8 раз.

Ходьба скрестным шагом

Левая нога перед правой и наоборот, руки на поясе; или ходьба в полуприседе в течение 1-2 минут.

P. S. Положение лежа на спине не исправляет неправильное положение матки а наоборот, фиксирует его. Поэтому всем женщинам, страдающим этим недугом, рекомендуется отдыхать и спать в положении лежа на животе.

А.О. Пронина, гинеколог, врач высшей категории

Женщина при смещении матки может испытывать боли в крестце, запоры, чувство тяжести внизу живота.

ЧАЩЕ ВСЕГО ОПУЩЕНИЕ МАТКИ И ВЛАГАЛИЩА ВОЗНИКАЕТ, ЕСЛИ БЫЛИ РАЗРЫВЫ ПРОМЕЖНОСТИ ПРИ РОДАХ, У МНОГО РОЖАВШИХ ЖЕНЩИН, А ТАКЖЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА.

Снова и снова цистит...

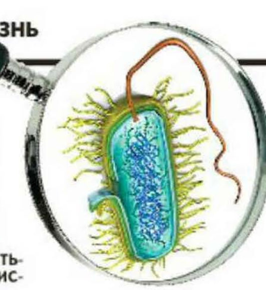
Шесть причин цистита, с которыми чаще всего сталкиваются женщины.

1. **Неправильная гигиена.** Женщинам надо помнить, что вытираться и подмываться всегда нужно в направлении спереди назад.
2. **Беременность.** Из-за гормональных изменений в этот период женщины наиболее подвержены инфекции.
3. **Климакс.** Снижается уровень половых гормонов, что, в свою очередь, влияет на ткани наружных половых органов. Они становятся более восприимчивыми к инфекции.
4. **Камни в почках.** При них вероятность цистита возрастает, а также усложняется лечение.
5. **Медовый месяц.** Интимные отношения между супругами могут травмировать ткани органов, что способствует быстрому размножению бактерий.
6. **Переохлаждение.** Летом — это долгое купание в открытых водоемах, длительное пребывание в мокром купальнике или сидение на песке.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для двоих

Чем опасна микоплазма



ЕСЛИ ОБНАРУЖЕНА МИКОПЛАЗМЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ, ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО И ЖЕНЩИНЕ, И МУЖЧИНЕ, А ВО ВРЕМЯ СЕКСА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ.

— Как происходит заражение?

— Это очень мелкие микробы, занимающие промежуточное положение между вирусами и бактериями.

Не так давно считалось, что микоплазменная инфекция передается только половым путем. Однако, как оказалось, микоплазмы могут быть в составе нормальной микрофлоры половых путей даже у детей. Их заражение происходит внутриутробно и во время прохождения инфицированных родовых путей. Нередко у детей, получивших инфекцию в родах, происходит освобождение организма от микоплазм и уреаплазм. Это случается, как правило, к 5 годам. Существует контактно-бытовой путь, редко, но все же эта инфекция встречается у девочек дошкольного возраста. Подростки и взрослые, как правило, заражаются половым путем. Причем это прямо пропорционально количеству половых партнеров.

— Чем опасны микоплазмы?

— Несмотря на то что эта инфекция может много лет бессимптомно обитать в организме, микоплазмы способны вызвать воспалительные процессы половых путей. А это серьезный риск развития бесплодия из-за нарушения проходимости маточных труб, самопроизвольных абортов (если уреаплазмы поселяются в эндометрии, это происходит в 50% случаев), нарушается подвижность сперматозоидов — микоплазмы на них просто «ездят верхом».

— При каких условиях микоплазмы становятся опасными?

— Микоплазмы особенно агрессивны, если они сочетаются с другими микроорганизмами, также вызывающими воспаление: хламидиями, трихомонадами, с бактериальным вагинозом. Не менее важно, сколько имеется микоплазм в организме.

— Какие симптомы нельзя оставлять без внимания?

— Типичных именно для микоплазменной инфекции симптомов нет. Косвенно на инфекцию могут указывать следующие симптомы.

Как при уретрите:

* зуд, жжение, болезненность при мочеиспускании;
* дискомфорт, зуд, жжение в области уретры;
* слизисто-гнойные или слизистые выделения из уретры;
* учащенное мочеиспускание или внезапные позывы на мочеиспускание;
* болезненность во время половых контактов.

Как при вагините:

* слизистые или слизисто-гнойные выделения из половых путей;
* дискомфорт, зуд, жжение на слизистой оболочке влагалища;
* болезненность во время половых контактов.

Как при поражении шейки матки (церцивите):

* кровянистые выделения после половых контактов;
* дискомфорт и боль в нижней части живота;
* болезненность во время половых контактов.

— Как обнаруживают микоплазмоз?

— Используют метод ПЦР. Причем не просто ПЦР — он не дает количественной оценки, которая необходима для диагностики, а ПЦР в режиме реального времени (ПЦР-RT) или бактериологическое исследование (бакпосев) с количественной оценкой. Кроме того, обязателен осмотр и микроскопическое исследование мазков из уретры, заднего свода влагалища и шеечного канала. Это позволяет обнаружить воспаление.

Материал на исследование берется до лечения антибиотиками или не ранее чем через месяц после окончания их приема. Материал из влагалища и цервикального канала рекомендуется брать перед менструацией или через 1-2 дня после ее окончания. Материал из уретры берут не ранее чем через 3 часа после последнего мочеиспускания, при наличии обильных выделений — через 15-20 минут после мочеиспускания.

Е. Н. Сарина, венеролог, врач высшей категории

От мастопатии

АРБУЗНЫЕ КОРКИ ПОРЕЖЬТЕ НА КУСОЧКИ, ВЫСУШИТЕ И СМЕЛИТЕ В ПОРОШОК. ЗАЛЕЙТЕ НЕМНОГО ПОРОШКА ГОРЯЧЕЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ ГУСТАЯ КАШИЦА. ПРИЛОЖИТЕ ЕЕ ТЕПЛОЙ К ГРУДИ, ЗАКРЕПИВ ТКАНЬЮ, И ОСТАВЬТЕ НА ВСЮ НОЧЬ. ДЕЛАЙТЕ ТАК ЧЕРЕЗ ДЕНЬ ДО ПОЛНОГО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ УПЛОТНЕНИЙ.

Проверено на себе

Моя дочь очень тяжело переносила переходный возраст, когда наступили месячные

Есть несколько лекарственных растений, о которых должны знать все женщины, водяной перец — в их числе. Моя дочь очень тяжело переносила переходный возраст, когда наступили месячные. Кровотечения были слишком обильными и продолжительными. Предложили лечиться новейшими гормональными средствами. Но не хотелось пичкать ребенка гормонами. В это время к нам в гости приехала моя мама. Я рассказала ей о дочери, и мама сказала, что это наследственное. У нее и моей сестры, оказывается, тоже были подобные проблемы с менструальным циклом. Она сама вылечилась водяным перцем, и сестре он тоже помог. Мы решили попробовать полечить дочь самостоятельно и поили ее отваром водяного перца. И действительно, это помогло отрегулировать менструальный цикл, привести его в норму. Готовили отвар так: 1 ст. ложку измельченной травы водяного перца заливали 200 мл воды, нагревали на водяной бане 15 минут, охлаждали 45 минут, процеживали. Затем доливали кипяченой водой до первоначального объема. Дочка принимала по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в течение месячных. Курс лечения — от 3 до 6 месяцев.

Кровотечения бывают у женщин в любом возрасте и по разным причинам. Но после консультации с гинекологом почти во всех случаях, кроме беременности, можно использовать водяной перец.

В. Н. Юсупова, Орел

Люди и звери

Мурка «перетянула» болезнь на себя

Очень часто у кошек и собак встречаются те же заболевания, что и у их хозяев.

Скорее всего, между людьми и их питомцами существует какая-то мистическая связь, которую невозможно объяснить.

У Ольги Петровны заболела собака колли: начались гнойные выделения. В ветеринарной клинике животное обследовали и поставили диагноз воспаление матки. Назначили лечение. Спустя некоторое время женщина пришла с кошкой. Жалобы были те же. Мурку обследовали и удивились еще больше: у нее обнаружилось то же самое заболевание, что и у собаки. Кошке тоже прописали необходимое лечение. Ни собаке, ни кошке лечение не помогло: пришлось удалять матку обеим. Больше всего врачей поразило признание хозяйки животных: она страдала из-за женских проблем, перенесла операцию по удалению миомы. Кто знает, если бы не животные, возможно, ее болезнь приняла бы более тяжелую форму.

На все случаи жизни

ПРИ простатите залейте 1 ст. ложку измельченных корней солодки голой (лакрицы) 500 мл воды, кипятите 10 минут, остудите, процедите. Пейте отвар по 1 рюмке перед едой.

ОТ миомы матки превосходным средством считается свежевыжатый морковный сок. Надо пить его по 1 стакану по утрам натощак за 30 минут до еды.

ПРИ аденоме предстательной железы 2 ст. ложки сухих измельченных корней спаржи лекарственной залейте 0,5 л кипятка, варите 10 минут, настаивайте 3-4 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

ГРАНАТОВЫЙ сок может действовать на мужскую потенцию не хуже «Виагры». Дело в том, что в гранатах, как и в лекарствах от импотенции, содержатся вещества, которые ускоряют расширение кровеносных сосудов.

ПРИ менструальных болях надо смочить мягкое полотенце в 1 л теплой воды, разбавленной с 1 ст. ложкой 9%-ного уксуса, и приложить на низ живота. Полежать, и боль как рукой снимет!

ОТ импотенции 1 ст. ложку измельченного корня аира залейте 500 мл воды, варите на очень маленьком огне 15 минут в закрытой посуде. Если есть возможность, то томите в остывающей печи всю ночь, тогда лечебный эффект будет лучше. Пейте отвар по 3 ст. ложки 3 раза в день в промежутках между едой. Желательно принимать его после 15 часов.

«Хонда»: чтобы суставы не «ржавели»!

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и быстро, словно скоростной автомобиль. Но стоит им «заржаветь» - и мы оказываемся на обочине жизни! Не допустите этого! Воспользуйтесь комплексом «Хонда» от компании «Эвалар».

- Таблетки «Хонда форте» содержат максимально эффективную дозировку* хондроитина и глюкозамина (по 500 мг), при этом отличаются доступной ценой.
- Находясь в комплексе, хондроитин и глюкозамин усиливают действие друг друга. Кроме того, натуральные экстракты коры белой ивы и корней лопуха в составе «Хонды» усиливают ее действие.
- Совместное использование таблеток и крема помогает достичь оптимальной концентрации активных веществ в проблемной зоне.
- Регулярный прием «Хонды» способствует восстановлению хрящевой ткани, снижает риск воспаления в суставах.

Препарат изготовлен из сырья фармацевтического качества по высоким технологиям «Эвалар».

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63, 730-27-30, 995-03-03, 661-35-65; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 320-72-72, 430-61-30, 370-40-83, 301-09-29, 346-22-49, 641-01-01, 450-04-50; 273-69-92, 574-07-06, 635-55-66, 003; **Ангарск** 559-457; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 363-602,770-110; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031,519-861; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Ижевск** 512-239; **Иркутск** 225-159, 235-057; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 725-368,776-477; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607; **Оренбург** 780-994; **Пермь** 219-84-84; **Псков** 622-697; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 955-787; **Самара** 996-00-60, 270-54-04; **Саратов** 736-288; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619,203-013; **Ульяновск** 521-432,325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-667.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

*В данной группе нелекарственных средств на основе хондроитина и глюкозамина
СоГР №77.99.11.3.У.1097.3.10, СоГР № 77.99.23.3.У.8271.7.06.БАД. СЭЗ № 77.99.03.916.Д.004035.04.09. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 09

Лечебные свойства пшеничных отрубей

Пшеничные отруби восстанавливают силы после болезни, смягчают течение сахарного диабета, очищают кишечник, регулируют выделение желчи, полезны при избыточном весе.

Для профилактики достаточно съедать 1-2 чайн. ложки отрубей в день, запивая стаканом воды или молоком. Детям лучше отруби давать с 2 лет. Негранулированные отруби предварительно заливают кипящей водой, а через 20-30 минут жидкость сливают. После этого отрубную кашицу можно добавлять практически во все блюда или принимать, запивая водой. Гранулированные отруби гораздо проще в употреблении. Их продают сейчас в любой аптеке и продуктовом магазине. Сначала их рекомендуется принимать по пол чайной ложки 3 раза в день, через 2 недели дозу можно увеличить до 1 ст. ложки, пока не нормализуется стул. Отруби добавляйте в обычные блюда или употребляйте 3-4 раза в день с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

* При запорах пропустите через мясорубку по 100 г распаренных пшеничных отрубей и изюма, 200 г чернослива без косточек. Эту смесь надо съесть в 3 приема. И пейте больше воды.

* При бронхите приготовьте настой пшеничных отрубей. Залейте 400 г отрубей 1,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте в течение дня вместо чая, супа и другой жидкости.

* При бронхите, пневмонии, ларингите, фарингите, тонзиллите вскипятите 2 л воды, добавьте 500 г любых злаковых отрубей, варите 10 минут, подсластите жженым сахаром. Пейте горячим в течение дня вместо кофе, чая и другой жидкости.

* Для восстановления сил после тяжелой болезни залейте 1 ст. ложку отрубей с верхом 2 стаканами воды, кипятите 30-40 минут, помешивая. Остудите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте в теплом или холодном виде по 3 ст. ложки 3-4 раза в день.

Целебная ягода

* При воспалении горла помогает сок крыжовника с небольшим количеством меда. Пейте его по 1/3 стакана в день перед едой.

* Чтобы облегчить состояние при климаксе, съедайте в сезон по горсти свежих ягод каждый день.

* Для лечения воспаления почек и мочевого пузыря в течение 2-3 недель ешьте по стакану ягод крыжовника 3 раза в день.

* В качестве болеутоляющего и слабительного средства рекомендуется отвар крыжовника. Готовят его следующим образом: 1 ст. ложку плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, охлаждают, процеживают, подслащивают медом или сахаром и пьют 4 раза в день.

* При проблемах с желудочно-кишечным трактом столовую ложку плодов залейте стаканом горячей воды и кипятите на слабом огне в течение 10 минут, охладите и процедите. В отвар добавьте чайную ложку меда и принимайте в теплом виде 4 стакана в день.

Ошибки на тарелке

1. **Хрустящие хлебцы помогают оставаться стройными.** Совсем нет! В 100 г хлебцев 318 килокалорий, а в 100 г ржаного хлеба лишь 210.
2. **Если есть на ночь, пополнеешь.** Распространенное заблуждение. Важно, сколько вы съели за день и сколько в пище жира и калорий, а также ваша физическая активность.
3. **Кофе снижает действие спиртного.** Опасное заблуждение. Чашка кофе после хорошей вечеринки только ускорит поступление алкоголя в кровь.
4. **Птица постнее свинины.** Спорный вопрос. В жаренной вместе с кожей курице больше жира, чем в свином филе (17,5 против 2%). А вот в куриной грудке без кожи лишь 1% жира.
5. **Острая пища вредна для здоровья.** Наоборот! Перец, карри, хрен, горчица — настоящие убийцы болезнетворных бактерий, при этом они способствуют лучшей работе печени и желчного пузыря. Противопоказания — язва желудка, гастрит.
6. **От маргарина поправляются не так сильно, как от сливочного масла.** Неверно! 100 г масла в среднем содержит 750 килокалорий, 100 г маргарина — 745 килокалорий. Разницы почти никакой.
7. **Мюсли и хлопья — лучший завтрак.** Смотря какие. Нередко в готовых смесях много жира и сахара. Лучше самим делать мюсли из зерновых хлопьев, орехов, изюма и свежих фруктов.
8. **Чеснок понижает уровень холестерина в крови.** Верно. Однако вы ошибаетесь, если думаете, что чем больше чеснока съедаете, тем лучше. Вместо нескольких зубчиков полезнее съесть один, раздавленный в прессе. Именно при этом выделяется вещество аллицин, регулирующее уровень холестерина.

Доктор с огорода — *Намотай на ус*

Чем полезен лук

■ ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИИ ЕЖЕДНЕВНО ПЕРЕД ОБЕДОМ ГЛОТАЙТЕ СО СЛЮНОЙ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ МОРСКОЙ КАПУСТЫ В ПОРОШКЕ (ВСЕГО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОНАДОБИТСЯ 100 Г ПОРОШКА).

■ ПРИ УШИБАХ, ОСОБЕННО КОЛЕНА, РАЗРЕЖЬТЕ ПОПОЛАМ 1 ЛУКОВИЦУ, НА КАЖДУЮ ПОЛОВИНКУ КАПНИТЕ ПО 1 КАПЛЕ ДЕГТЯ И НАЛОЖИТЕ ПОЛОВИНКИ ЛУКА НА БОЛЬНОЕ МЕСТО.

*** От насморка** смешайте по 2 ст. ложки натертых на терке хозяйственного мыла и репчатого лука, добавьте по 2 ст. ложки спирта и молока. Хорошо перемешайте, переложите в маленькую кастрюлю, которую поставьте в большую с кипящей водой. Пропарьте 30 минут и охладите. Сделайте ватные фитильки, смочите их в смеси и вводите в ноздри на 5-10 минут. После этого прогрейте нос синей лампой или теплым вареным яйцом.

*** При простуде, кашле, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей** смешайте свежий сок лука пополам с медом. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 3-4 раза в день.

*** При кашле, бронхитах, коклюше** смешайте 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды, варите на слабом огне 3 часа, остудите, процедите и перелейте в бутылку. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 4-6 раз в день. Храните в закупоренном виде в прохладном темном месте.

*** При каше** вымойте очищенную репчатую луковицу и натрите на терке, смешайте с гусиным жиром. Втирайте эту смесь в область грудной клетки и шеи, утеплите платком. Принимайте утром натощак по 1 ст. ложке этой смеси.

*** При кашле** сварите 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды, причем варите до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке отвара 3 раза в день.

* Очистите 2 средних луковицы, мелко порежьте, отварите в 1 стакане молока, настаивайте 4 часа и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 30 минут.

*** При бронхите у детей** очистите от кожуры и измельчите 1 головку красного лука, добавьте в массу 1 чайн. ложку сахара. Каждый день ребенок должен съедать 1 измельченную головку лука до выздоровления.

*** При ангине** принимайте по 1 чайн. ложке свежего сока лука 3-4 раза в день.

*** При гриппе** смазывайте слизистую оболочку носа свежим соком лука и вдыхайте его пары через нос в течение 2-3 минут 3-4 раза в день. Еще можно делать марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3-4 раза в день.

*** При астме** ошпарьте кипятком 40 головок лука-сеянца, чтобы они стали мягкими. Тушите лук в 0,5 л оливкового масла, разомните его. Принимайте по 1 ст. ложке этого пюре натощак утром и вечером.

*** Заложило ухо?** Смешайте 4 части сока лука и 1 часть водки. Закапывайте в ухо по 2 капли 2 раза в день.

*** При геморрое и гастрите** принимайте по 1 ст. ложке свежего сока лука 3-4 раза в день.

Из почты «Айболита»

Поешь — живот то болит, то вздувается. Приятного мало...

Когда мне поставили диагноз хронический энтерит (воспаление тонкого кишечника), думала, что долго придется мириться с этим недугом. Вроде бы не язва, а мучений доставляет не меньше: поешь — живот то болит, то вздувается. Приятного, честно скажу, мало. Не знаю, сколько мне пришлось бы мучиться, если бы не случай. Однажды, гуляя с малышом, встретила знакомую, рассказала ей о своих проблемах, а она поведала мне, как можно избавиться от этих неприятностей. Оказалось, что помочь мне должна морковь. Недаром говорят, что все гениальное просто. И это действительно так. Мне надо было каждое утро натощак выпивать 1/4 стакана кипяченой воды с растворенной в ней 1/2 чайн. ложки меда. Затем натереть на мелкой терке 1-2 моркови, заправить сметаной и съесть. Морковь можно заменить вареной свеклой или тертым сладким яблоком, но лишь иногда. В основном морковь или хотя бы несколько ложек свежеотжатого морковного сока. Через 15 минут можно завтракать, желательно геркулесовой кашей. И так каждое утро. Уже через пару недель я почувствовала себя лучше, боли в животе стали реже. За два месяца такой морковной терапии воспаление в кишечнике прошло, а после обследования врачи сняли диагноз.

О. Н. Рыкова, Пермский край

Хотите избавиться от ангины? Съешьте лимон

Донимала меня хроническая ангина. Мороженое съем или холодной воды выпью — и она тут как тут. Однажды открываю газету и читаю: «Хотите избавиться от ангины? Съешьте лимон. Для тех людей, кому не очень приятно, можно с сахаром». Я так и сделал — любитель кислого — низкая кислотность желудочного сока. Через 8-10 дней ангина ушла совсем, и до сего дня ни разу не болел. Позже моя сестра, врач, рассказала, что это старый народный рецепт. Сейчас мне 75 лет. Может, мой рецепт кому-то поможет.

Юрий Николаевич Коробкин, р. п. Панино, Воронежская обл.

Лечебная диета — *Не для всех*

При дивертикулите

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНО, ОСОБЕННО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ. ДОЛГИЕ ГОДЫ ОНО МОЖЕТ НЕ ДОСТАВЛЯТЬ ХЛОПОТ, НО, ЕСЛИ НЕПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, СОЗДАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

Дивертикулит чаще развивается у мужчин, причем в правой половине толстой кишки он наблюдается в 3 раза реже, чем в левой. Симптомами, которые должны насторожить, являются лихорадка, боль в животе (чаще слева), тошнота, рвота, слабость, отсутствие аппетита. Для дивертикулита также характерно постепенное усиление боли в течение нескольких дней, в отличие от острого аппендицита или перфорации при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае боль нарастает быстрее. Иногда симптомы дивертикулита очень схожи с аппендицитом. Для уточнения диагноза делают обзорный рентгеновский снимок брюшной полости, компьютерную томографию, УЗИ. Дивертикулит — серьезная болезнь, которая нередко быстро прогрессирует и опасна развитием различного перитонита и кровотечениями. Поэтому при появлении симптомов дивертикулита незамедлительно вызывайте «скорую».

При этом заболевании показана диета №1.

* Исключаются острые, кислые, жареные, горячие и холодные блюда, копчености, консервы, выпечка.

* Рекомендуются каши, сваренные на молоке или воде: гречневая, геркулес, мелкие макароны, нежирные сорта рыбы и мяса: курица, индейка, говядина, телятина, кролик.

* Всю пищу готовят на пару или отваривают и подают измельченной, а еще лучше протертой на терке, в блендере или пропущенной через мясорубку. Принимать пищу нужно порциями, распределив дневной рацион равномерно на 5-6 раз.

* Яйца рекомендуются всмятку или в виде паровых омлета или яичницы. Нельзя съедать более 2 яиц в день, да еще и сваренные вкрутую, жареную яичницу.

* Из молочных продуктов можно употреблять сливки, кефир, простоквашу, творог, сметану, неострый сыр. Из жиров разрешаются сливочное, оливковое и подсолнечное масло.

* Овощи полезны отварные и протертые, то есть превращенные в пюре: свекла, картофель, морковь, цветная капуста, брокколи, кабачки и тыква. Исключаются соленые, квашеные, маринованные овощи и грибы.

* Можно есть сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, печеные яблоки без кожицы, измельченные сухофрукты, отваренные в виде компота. Из других сладостей разрешаются сахар, мед, пастила. А вот халву, орехи, семечки, шоколад есть нельзя.

* Запрещены супы на мясном, курином, рыбном бульоне, грибном наваре, кислые щи и окрошка.

* Из напитков, помимо воды, разрешаются теплый некрепкий чай, можно с молоком, и отвар шиповника. Исключаются: квас, кофе, газированные напитки, соки кислых ягод и фруктов, в том числе алкоголь.

САМЫМ ПОЛЕЗНЫМ БЛЮДОМ ПРИ ДИВЕРТИКУЛИТЕ ЯВЛЯЕТСЯ СУП-ПЮРЕ. ТАКИЕ СУПЫ МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ РАЗНООБРАЗНЫМИ: ИЗ ПРОТЕРТЫХ ОВОЩЕЙ, МОЛОЧНЫЕ, КРУПЯНЫЕ, ИЗ ВЕРМИШЕЛИ, ИЗ ЗАРАНЕЕ СВАРЕННОГО МЯСА. ИХ ЗАПРАВЛЯЮТ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ.

Обедаем дома

РЫБНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ

400 г семги и филе толстолобика, 0,5 кг красного болгарского перца, 2 кабачка, лук, кочан капусты, желатин, соль, перец, чеснок по вкусу, масло растительное.

Семгу и филе толстолобика отварите в подсоленной воде, охладите, очистите от косточек и мелко нарежьте. Перец болгарский испеките, очистите от кожи и семян. Кабачки нарежьте язычками, посолите, поперчите, смажьте растительным маслом и запеките на гриле или в духовке, посолите. Тоненькие капустные листья ошпарьте кипятком. В форму, смазанную растительным маслом, уложите листья, затем слоями все остальные подготовленные компоненты: овощи, семга, перец, толстолобик, перец, семга, кабачки. Сверху снова капустные листья. Смажьте взбитым желтком с майонезом и запеките в духовке.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ «СТАКАНЧИКИ»

2 молодых кабачка, 400 г мясного фарша, 1 луковица, 3 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки майонеза или сметаны, 1-2 зубчика чеснока, зелень.

Кабачки вымойте, разрежьте каждый поперек на 2-3 части, чтобы получились стаканчики примерно 5 см высотой. Из каждого ложкой аккуратно выньте мякоть, оставив дно.

Приготовьте начинку. Часть мякоти кабачков нарежьте кусочками. На небольшом огне обжарьте фарш, отложите. На этой же сковороде обжарьте луковицу вместе с нарезанной мякотью кабачка. Посолите и поперчите. Зелень вымойте и измельчите. Соедините жареный фарш, луковицу с кабачками, зелень, кетчуп, чеснок, соль, перец. Все перемешайте. Каждый стаканчик посолите в середине и наполните начинкой. Поставьте в форму для запекания, сверху смажьте майонезом. Запекайте 30 минут при 180°С. Можно за 5 минут до готовности посыпать сыром.

ПОМИДОРЫ С СЕЛЬДЬЮ

10 помидоров, 250 г сельди, 2 яйца, майонез, зеленый лук, укроп.

Помидоры помойте, аккуратно срежьте верхушки и удалите сердцевину. Яйца сварите вкрутую, мелко порежьте и смешайте с измельченным филе сельди. Полученную массу перемешайте с майонезом и заполните ею помидоры. Украсьте перышком зеленого лук и веточкой укропа.

Для диабетиков

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С КУНЖУТОМ

500 г стручковой фасоли, 60 мл лимонного сока, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка поджаренного кунжута, соль по вкусу.

Фасоль промойте и поставьте на водяной бане париться 2 минуты. Смешайте готовую фасоль с маслом и лимонным соком, посолите и добавьте кунжут. Подавайте горячей.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

По 500 г говяжьего языка и цветной капусты, 25 мл оливкового масла, 1 лимон, соль и специи по вкусу.

Язык отварите, охладите и очистите. Отварите цветную капусту в подсоленной воде, разделив на соцветия, полейте их лимонным соком, сбрызните оливковым маслом и посыпьте тмином. Язык разделите равномерно на порции и положите в качестве гарнира цветную капусту.

КУРИНАЯ ГРУДКА С БРОККОЛИ

4 филе курицы, 400 г брокколи, 2 красных перца, по 1 ст. ложке оливкового масла и соли, 1 чайн. ложка черного перца, сухие приправы — по вкусу.

Смешайте все специи, обмажьте ими куриное филе и оставьте на 10-15 минут. В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте куриное филе. Достаньте готовое филе и в оставшемся масле обжарьте за 4-5 минут брокколи. Разложите по тарелкам и подавайте с гарниром (картофель, макароны).

БУЛЬОН ИЗ ЗАМОРОЖЕННОГО МЯСА ВСЕГДА БЫВАЕТ НЕПРОЗРАЧНЫМ. ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, ПОЛОЖИТЕ В КАСТРЮЛЮ ХОРОШО ВЫМЫТУЮ СКОРЛУПУ ДВУХ ЯИЦ — БУЛЬОН ПРИОБРЕТЕТ КРАСИВЫЙ АППЕТИТНЫЙ ВИД.

Полезная клетчатка

Блюда из отрубей — *На каждый день*

В МОМЕНТ ПРОХОЖДЕНИЯ ПО КИШЕЧНИКУ ОТРУБИ РАЗБУХАЮТ, ОБРАЗУЯ МЯГКУЮ МАССУ, КОТОРАЯ ОЧИЩАЕТ КИШЕЧНИК, ВБИРАЯ САХАР И ХОЛЕСТЕРИН.

Та мука высшего сорта, которую сегодня используют для выпечки хлеба, — это чистый крахмал. В ней нет ни живых клеток, ни микроэлементов, необходимых организму, а в отходах (отрубях) много клетчатки, витаминов группы В, А и Е, калия, кальция, фтора, меди, цинка, магния, хрома, селена... В отрубях много клетчатки, она плохо переваривается, но благодаря этому человек дольше не ощущает голода. В момент прохождения по кишечнику отруби разбухают, образуя мягкую массу, которая очищает кишечник, вбирая сахар и холестерин. Нормализуя работу кишечника, отруби тем самым уменьшают риск возникновения опухолей в толстой кишке.

Свекла с отрубями по-русски

260 г свеклы, 120 г яблок, 80 г пшеничных отрубей, 30 г сметаны, 100 мл свекольного отвара, яблочный уксус, соль.

Свеклу очистите от кожуры и варите до готовности, свекольный отвар не выливайте. Очищенные от кожуры и семечек яблоки и вареную свеклу нарежьте тонкой соломкой. Пшеничные отруби обжарьте в небольшом количестве растительного масла до бурого оттенка, но так, чтобы они не подгорели. Нарезанные яблоки, свеклу и отруби залейте свекольным отваром и тушите до готовности на слабом огне. Готовое блюдо заправьте солью, сметаной, яблочным уксусом и доведите до кипения.

Гречневая каша с отрубями и луком

100 г гречневой крупы, 80 г подготовленных пшеничных отрубей, 60 г репчатого лука, 20 г сливочного масла.

Гречневую крупу слегка прокалите на сковороде, залейте кипятком в соотношении 1:3, посолите и варите до готовности, пока вся вода не выкипит. Мелко нарежьте репчатый лук и обжарьте его на растительном масле. Пшеничные отруби также слегка обжарьте до красноватого оттенка. Смешайте готовую кашу с отрубями и луком. Подавайте на стол, заправив сливочным маслом.

Кефирная окрошка с отрубями

150 г кефира, 120 г свеклы, 60 г свежих огурцов, 50 г сметаны, по 20 г пшеничных отрубей и зеленого лука, 10 г свежей зелени петрушки и укропа, 1 яйцо.

Сварите свеклу и очистите от кожуры, яйцо сварите вкрутую. Разведите охлажденный кефир холодной кипяченой водой и размешайте. Свежие огурцы, свеклу и зеленый лук мелко нарежьте, положите в разведенный кефир, хорошо перемешайте. Добавьте пшеничные отруби и еще раз все перемешайте. Подавайте на стол, положив в тарелку сметану, половину яйца, измельченную зелень петрушки и укропа.

Диетический суп с отрубями

425 г пшеничных отрубей, 380 мл молока, 1,6 л воды, половина яйца, 1 чайн. ложка сливочного масла, свежая зелень петрушки и укропа, соль, сахар.

Отруби засыпьте в кастрюлю с кипящей водой и варите на слабом огне 1 час. Отвар процедите, доведите до кипения, добавьте в него взбитое яйцо с молоком. Хорошо перемешайте, добавьте сахар, соль и подогрейте, не доводя до кипения. Подавайте на стол, положив в тарелку сливочное масло и измельченную зелень петрушки и укропа.

Полезно знать

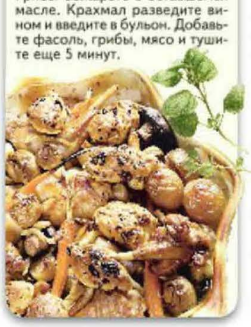
■ ПРИ ЛЕГКИХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, СОПРОВОЖДАЮЩИХСЯ ПОНОСОМ, 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ С ВЕРХОМ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ ЗАЛЕЙТЕ 1/4 Л КИПЯЩЕЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ, ПОДСЛАСТИВ МЕДОМ.

■ ПРИ ОХРИПЛОСТИ ГОЛОСА ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ЕЖЕВИЧНЫМ СОКОМ ИЛИ ПЕЙТЕ ЕГО МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ. СОК ДОЛЖЕН БЫТЬ СЛЕГКА ТЕПЛЫМ.

Кролик с грибами и фасолью

1 кролик весом около 1,5 кг, 500 г свежих грибов, 250 г помидоров без кожицы, 200 г стручковой фасоли, 500 мл мясного бульона, 60 мл белого вина, 50 мл растительного масла, 2 луковицы, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени, 1 чайн. ложка крахмала, соль, перец.

Тушку разделайте, у спинной части отделите мясо от костей. Чеснок, лук и помидоры нарежьте кубиками. Поджарьте филе кролика в половине масла и выньте. Ножки обжарьте, посолите, поперчите и посыпьте зеленью. Добавьте чеснок, лук, помидоры и бульон, накройте крышкой и тушите 45 минут. Грибы обжарьте в оставшемся масле. Крахмал разведите вином и введите в бульон. Добавьте фасоль, грибы, мясо и тушите еще 5 минут.



На скорую руку

● **Скороспелые блины.** В эмалированную миску влейте 3 желтка, разведите 1/2 стакана молока, всыпьте 1/4 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложку сахара, 1,5 стакана муки. Замесите тесто, постепенно вводя остальное молоко (всего необходим 1 л). В итоге оно должно получиться густоты сметаны (если надо, введите еще муку). Затем добавьте взбитые в пену 3 белка, перемешайте. Сковороду накалите, влейте растительное масло или растопленное сливочное, выпекайте блинчики с двух сторон. Из данной порции молока выходит 21-23 блинчика.

● **Салат «Только ты и я».** 200 г отварного риса (около 1 стакана), 100 г очищенных вареных креветок, 4 вареных яйца, 3 маринованных огурца, майонез — по вкусу. Яйца измельчите, огурцы нарежьте соломкой. Продукты выложите слоями, каждый промазывая майонезом: рис, яйца, огурцы, креветки. Украсьте по желанию.

● **Рыбные оладушки.** 500 г минтая, 3 яйца, 3 головки репчатого лука, по 3 ст. ложки крахмала и майонеза, 1 чайн. ложка соды. Рыбу и лук перекрутите через мясорубку. Добавьте крахмал, майонез, яйца и соду, посолите, поперчите, перемешайте. Выкладывайте ложкой на сковороду в хорошо разогретое масло, жарьте с обеих сторон до золотистой корочки.

Чудо в глазури

500 г творога (можно обезжиренного), 100 г сахарной пудры, 80 г сливочного масла либо по желанию 30 мл сливок и 50 г масла, вареная сгущенка или любая другая начинка, ванилин. Для глазури: 150 г шоколада, 2 ст. ложки сливочного масла.

* Смешайте творог, мягкое масло, сливки и сахарную пудру. Масса должна быть нежидкой. В нее можно добавить ванилин, какао, орехи, кокосовую стружку. Смесь поставьте в холодильник на 15-20 минут. Затем из застывшей массы сформируйте маленькие батончики. В середину положите начинку, например сгущенку. Поместите сырки в морозилку.

* Приготовьте глазурь. Растопите на водяной бане шоколад, добавьте 2 ст. ложки сливочного масла. Полейте глазурью каждый сырок. Уберите до застывания в холодильник. Застывшие сырки переверните и полейте глазурью с другой стороны. Выложите готовые сырки на плоскую поверхность, отправьте в холодильник на час или два до застывания глазури. Для лучшего хранения сырков их следует завернуть в пищевую фольгу. Сырки можно хранить в холодильнике до 7 дней, в морозилке — до 90 дней.

Чем ярче морковь, тем целебнее

МОРКОВЬ СТИМУЛИРУЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ЭРИТРОЦИТОВ И ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ.

Для лучшей ее усвояемости:

* натрите морковь на терке как можно тоньше — это в 2 раза повышает усвояемость каротина;

* добавьте растительное масло;

* при обжаривании нарежьте морковь покрупнее — это предотвращает потерю каротина.

Как лечиться при разных заболеваниях

*** При абсцессе легкого** пейте 100-200 мл морковного сока с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым молоком.

*** При ангине** полощите горло морковным соком и чаще ешьте свежую морковь.

*** При анемии, атеросклерозе, сниженном зрении, запоре, плеврите, язвенной болезни желудка** ежедневно ешьте по 100 г свежей моркови.

*** При артрозе** пейте за 30 минут до еды по 150-200 мл морковного сока, разделив его на 3 равные порции.

*** При белке в моче** включайте в рацион больше свежей моркови и обязательно добавляйте растительное масло.

*** При бронхите** смешайте морковный сок пополам с медом и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

*** При гастрите с повышенной кислотностью** принимайте за 15-20 минут до еды по 50 мл морковного сока, запивая его молоком.

*** При гангрене** измельчите морковь или листья и приложите к ранам.

*** При геморрое** ешьте салат из свежей моркови натощак, заварите ботву моркови (2 чайн. ложки нарезанной ботвы на 1 стакан кипятка) и пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

*** При импетиго** (заболевании, вызываемом стафилококком и стрептококком) детям в возрасте от 3 до 10 лет давайте в день по 50-150 г измельченной, слегка подсоленной моркови, в зависимости от возраста. Курс лечения — 1-2 месяца, и сыпь исчезнет.

*** При сухой коже лица** смешайте натертую свежую морковь с яичным желтком и накладывайте на лицо на 20-25 минут 1-2 раза в неделю.

*** При ожогах, обморожениях** накладывайте натертую морковь на пораженные места. Раны заживут быстрее, боли утихнут, пораженные места очистятся от гноя.

*** При ожирении, онкологических, сердечно-сосудистых заболеваниях** ешьте морковь с капустой и клюквой.

*** При инфаркте миокарда** пейте морковный сок.

*** При туберкулезе легких** сварите тертую морковь в молоке (3 ст. ложки на 1 стакан молока) и принимайте по 1 ст. ложке до еды 4 раза в день. Полезно также употреблять морковный сок пополам с медом.

*** При экземе** прикладывайте свежую тертую морковь к пораженным участкам.

P. S. Морковь не рекомендуется больным, которые страдают почечно-каменной болезнью, сопровождающейся выпадением фосфатов в щелочной моче. Злоупотреблять морковным соком не стоит и здоровым людям: могут появиться вялость, головная боль, рвота, расстройство координации движений, сыпь на коже, повышение температуры, боль в костях.

■ Морковь полезна при стенокардии.
■ Две моркови, съедаемые ежедневно, снижают содержание холестерина в крови на 10-20%.

ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ПЛОДОВ КИЗИЛА ЗАЛЕЙТЕ 1,5 СТАКАНА ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, ВАРИТЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ ГОРЯЧИМ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

СЪЕДАЯ ПО ТРИ АБРИКОСА В ДЕНЬ, МЫ ПОЛУЧАЕМ ПОЛОВИНУ ДНЕВНОЙ НОРМЫ ВИТАМИНА А, НЕХВАТКА КОТОРОГО ПРИВОДИТ К ПЛОХОМУ СУМЕРЕЧНОМУ ЗРЕНИЮ, СУХОСТИ ГЛАЗ, КОЖИ, УСТАЛОСТИ, ОСЛАБЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА.

О молоке

* Не стоит пить молоко, если в почках образуются фосфатные камни. Выяснить это можно при помощи специального анализа мочи. При других видах камней молоко пойдет на пользу. Оно нормализует кислотно-щелочной баланс и тем самым предотвращает образование неприятного песочка.

* Из-за мочегонного эффекта этот напиток чуть-чуть увеличивает нагрузку на почки. Это снижает давление и устраняет отеки.

* Кальций усваивается лучше, если пить молоко на пустой желудок. Вполне уместно употреблять его с овсяными хлопьями или зерновым хлебом. Эти продукты хорошо друг друга дополняют, не перегружая желудок, и легко усваиваются, питая энергией в течение дня.

* Если пить кофе без молока, он будет раздражать слизистую желудка и может спровоцировать обострение гастрита. К тому же кофеин выводит из организма кальций, ослабляя зубы и кости. Молоко нейтрализует эти негативные эффекты. Поэтому людям с проблемным желудком или кишечником стоит «забеливать» кофе.

ЛАПША из писем читателей

В магазине, где я отоваривалась, увидев меня, говорят: «У нас еще ничего не испортилось». А люблю я бананы почерневшие, зефир засохший, пирожки подгоревшие, пельмени слипшиеся. И как это можно такую вкусноту ценить?

Артур, Воронежская обл.

Очень люблю поесть. Частенько сажусь на диету, чтобы потом иметь возможность есть еще чаще и больше.

Т. И. Семкина, Владивосток

Работаю я каждый день с 9 до 18. После работы заезжаю в магазин, чтобы купить продукты. Потом иду домой, кормлю семью. Смотрю телевизор. В общем, живу обычной жизнью. И вот в связи с этим пришла мне в голову закономерная мысль: а куплю-ка я себе коня!..

П. С. Пронина, Самара

Я всегда думала, что если съесть мыло, то пойдут изо рта пузыри. Съела — прокалась...

Алевтина, Костомукша

Рекомендуем — *Сам себе доктор*

Избавимся от запоров за 10 дней

1-й день. Салат из свежей капусты, к которой добавьте свежую морковь, яблоки, зелень и 50-60 г свежей свеклы, заправьте растительным маслом.

2-й день. Каша из геркулеса: 1 стакан крупы на 3 стакана воды. В кашу добавьте свежие или размоченные сухие яблоки. Осенью и зимой желательно добавлять ягоды калины.

3-й день. 500 г нежирного творога, 1-2 свежих яблока, 15-20 штук чернослива.

Другой вариант: к творогу добавьте 1 ст. ложку растительного масла, зелень укропа, петрушки, сельдерея, 1 зубок чеснока, 1 болгарский перец.

4-й день. Яблоки. Желательно большую часть яблок запечь. Для этого яблоки очистите, порежьте, добавьте 3 ст. ложки манной крупы, любое варенье или немного сахара, воды, чтобы покрыть яблоки, и поставьте в духовку на маленький огонь на 15 минут.

5-й день. Каша из гречневой крупы: 1 стакан крупы на 3 стакана воды. Во время варки добавьте 2 ст. ложки растительного масла и мелко нарезанную маленькую луковицу, зелень укропа, петрушки.

6-й день. Фасоль или зеленый горошек (1-1,5 стакана) отварите, добавьте побольше зелени укропа, петрушки. Можно сделать запеканку, добавив 2 яйца и листья хрена.

7-й день. Голубцы. Желательно с овощным фаршем: луком, морковью, зеленью и пшеном или рисом и гречкой. Подливу приготовьте по своему вкусу.

Другой вариант — «ленивые» голубцы. Из капусты сделайте котлеты или шницели.

8-й день. Вермишель с добавками мяса, но предпочтительнее с творогом или брынзой, а также зеленью — укропом, петрушкой, сельдереем.

9-й день. Красный диетический борщ с фасолью или холодный свекольник. Готовьте по привычной и любимой рецептуре.

10-й день. Каша из пшеничной крупы или пшена: 2/3 стакана крупы на 2,5 стакана воды и компот из свежих ягод и фруктов или узвар, приготовленный из сухофруктов.

Для разгрузочного дня летом рекомендуется 1-2 кг абрикос или слив. Зимой и осенью это может быть 1 л березового, сливового, абрикосового, алычового, кизилового сока, желательно домашнего приготовления, к которому добавьте 1/3 стакана свекольного или морковного сока.

Это нужно знать — *Советы диетолога*

Солить — соли, да не переборщи!

СОЛЬ СПОСОБНА НЕ ТОЛЬКО СДЕЛАТЬ БЛЮДО ВКУСНЫМ, НО И ИСПОРТИТЬ ЕГО.

Главное — не пересолить. Для этого стоит придерживаться средних норм употребления соли: 5 г — на 500 г первого блюда, 4 г — на 300 г второго.

В начале варки добавляют соль в жидкости для отваривания круп (на воде или бульоне) и макаронных изделий или продуктов в мучной оболочке (пельмени, вареники и т. д.). При этом соленая вода закипает быстрее.

При приготовлении блюда, среди компонентов которого есть готовая приправа, содержащая соль, добавляют сначала ее, затем досаливают по вкусу.

Мясной бульон солят за 20-25 минут до окончания варки (так он останется прозрачным), а мясо или печень — в состоянии полуготовности: посоленные сырыми, они дают сок, становясь жесткими.

Уху или отварную рыбу тоже солят в самом начале, прежде чем в нее будут опущены другие компоненты: рыба (если это уха), овощи, пряности.

Фасоль, горох, жареный картофель лучше всего солить в состоянии полуготовности, когда они уже стали достаточно мягкими. Готовя отварной картофель, соль кладут в начале приготовления. Если же его варят для пюре, то солят в конце варки.

При жарке баклажанов солят сковороду, а не сами овощи — так их практически невозможно пересолить.

Лишь начинки для пирогов, пирожков и голубцов можно солить больше обычной нормы: часть соли затем впитывается в пресную мучную оболочку или растворяется в воде, в которой отваривается или тушится блюдо. Не повредит небольшой избыток соли и используемым в качестве приправ для отварных блюд из мяса и рыбы соусам.

Не солят заранее салаты из сырых овощей, иначе выделившийся сок ухудшит вкус салата и сделает его вид неаппетитным.

Т. В. Ливашов, врач-диетолог

Думала, что проблемы мои закончились. Но камни стали образовываться вновь

АБСОЛЮТ

Пять лет назад мне удалили камни из желчного пузыря. После операции думала, что проблемы мои наконец-то закончились. Но через два года стал болеть правый бок. Пошла к врачу, и он сказал, что нередко после операции камни могут образоваться вновь. Я была в ужасе от такой перспективы! Очень не хотелось идти на повторную операцию. Перелистала кучу медицинской литературы и нашла интересный рецепт от желчно-каменной болезни, который и помог мне. 1 кг крупной картошки хорошо мыла, вырезала глазки и варила под крышкой в мундире в 6 л воды. Как только вода закипала, уменьшала огонь и варила еще 4 часа. Картошка сильно разваривалась, я снимала кастрюлю с огня, но оставшуюся воду не сливала. Картошку разминала в очень жидкое пюре и оставляла остывать на ночь, чтобы картофельная вода отстоялась от гущи. Утром отстоявшуюся жидкость сливала в банку, а гущу-пюре выбрасывала. Картофельную воду хранила в холодильнике, а перед употреблением слегка подогревала. Пила по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней. Если вода скисала, ее выливала и готовила свежий отвар, хотя бы половину порции. Такая картофельная вода не только дробит и выводит камни из желчного пузыря, но и лечит печень, помогает при водянке.

И. Н. Трофимова, Пензенская обл.

Примите к сведению

Свой майонез вкуснее и полезнее

Мы по привычке покупаем этот продукт в магазине, заливаем им мясные блюда, салаты. И нам даже в голову не приходит, насколько быстро и просто можно сделать майонез дома.

С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

4 желтка, 0,5 л оливкового масла, по 2 чайн. ложки соли и горчицы, 1 чайн. ложка сахарного песка, черный перец.

Тщательно отделите желток от белка, взбейте желтки с горчицей, добавьте соль и перец. Хорошо перемешайте, вращая венчик в одну сторону. Добавляйте по капле оливковое масло, не переставая помешивать. Когда выльется 150 мл масла, можете лить его небольшой струйкой, не торопясь. Мешайте до тех пор, пока не выльется все масло, а масса не станет однородной и начнет отставать от стенок посуды. Добавьте 2 ст. ложки 3%-ного винного уксуса, перемешайте массу. Она должна побелеть и стать более жидкой. Чтобы добиться большей однородности, в конце можно добавить немного воды. Майонез храните в плотно закрытой посуде в холодильнике не более 3 суток.

БЕЗ ГОРЧИЦЫ

150-200 мл оливкового масла, 2 яичных желтка комнатной температуры, 1/2 ст. ложки свежевыжатого лимонного сока, 1 чайн. ложка тертой лимонной цедры, по 1/4 чайн. ложки соли, красного перца и молотого сухого эстрагона.

Тщательно отделите желтки, полностью сняв пленку с них. Взбивайте желтки в миксере до образования пены, постепенно немного подсаливайте. Понемногу подливайте масло (оно должно быть такой же комнатной температуры, как и желтки), при этом не прекращая взбивать ни на минуту, и добавляйте по каплям лимонный сок. Продолжайте подливать масло, но быстрее, до полного взбивания. Введите остаток лимонного сока, соль и перец. Продолжайте взбивать до подходящей консистенции.

С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

2 желтка, 1 ст. ложка лимонного сока, по 1 чайн. ложке сахара и горчицы, 1/2 чайн. ложки соли, растительное масло.

Смешайте желтки, соль и сахар. Взбивайте венчиком или миксером строго по часовой стрелке, пока сахар и соль полностью не растворятся. Постепенно вливайте за 1 раз по 1 чайн. ложке растительного масла — из расчета 2 желтка на 1 стакан масла. Добавьте лимонный сок и горчицу. Должен получиться однородный, густой, приятного желтого цвета соус — настоящий домашний майонез.

ПОСТНЫЙ

300 г соевого творога (тофу), 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка перечной приправы, соль.

Взбейте миксером смесь до консистенции сметаны. Этот майонез можно использовать как соус ко вторым блюдам или заправлять им салаты.

Если уж вы полюбили майонез и готовы приправлять им все подряд, советуем чаще готовить вместо него вкусные и полезные соусы.

* Взбейте венчиком или миксером рафинированное дезодорированное подсолнечное или любое другое растительное масло с горчицей до образования густой эмульсии. Добавьте немного лимонного сока, соль и сахар. Такой соус отлично подходит к овощам и жареному мясу, им хорошо заправлять разные зеленые салаты.

* Взбейте 1/2 стакана нежирного йогурта с 1/4 стакана сметаны. Добавьте растертый в пасту 1 зубок чеснока, соль и молотый перец. Этот соус прекрасно подходит для салатов из свежих и вареных овощей.

* Обязательным ингредиентом некоторых салатов является сыр. Замените часть его мягким плавленым сырком, имеющим жидковатую консистенцию, и майонез вам не потребуется.

Из творога

КРУПЕНИК С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

1 стакан гречки, 100 г творога, 2 стакана воды, 0,5 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Вскипятите воду, всыпьте крупу, варите на слабом огне до готовности. Изюм промойте в теплой воде, залейте кипятком на 5 минут. Кашу охладите, смешайте с творогом, сцеженным изюмом, взбитыми с молоком яйцами, сахаром и перемешайте. Форму смажьте маслом, выложите массу и выпекайте 10 минут.

МЕРЕНГИ С МАЛИНОЙ

150 г нежирного творога, 250 г малины, 10 вишен, сок 1 лимона, 2 белка, 125 мл сливок, 150 г сахара, пакетик желатина, щепотка соли, 30 г ванильного сахара, мелисса для украшения.

Размочите желатин. Смешайте творог, 125 г сахара и соль. Взбейте сливки и белки. Распустите желатин и перемешайте с творогом, сливками и белками. Разложите по формочкам и поставьте в холодильник. Вскипятите оставшийся сахар со 125 мл воды, уварите до образования сиропа, охладите. Обмакните вишню в сироп. Из малины, лимонного сока и ванильного сахара сделайте пюре. Опрокиньте на тарелку меренги и подавайте с малиновым пюре, вишней и мелиссой.

Пирог на рассоле

Для теста: 3,5 стакана муки, по 1 стакану любого рассола и сахара, 10 ст. ложек растительного масла, 1 чайн. ложка соды. Для начинки: 1 стакан любого варенья. В кастрюле смешайте рассол, сахар и растительное масло и, периодически помешивая, нагревайте на слабом огне до полного растворения сахара. Снимите с огня и всыпьте 2 стакана муки, смешанной с содой, перемешайте. Постепенно подсыпайте оставшуюся муку, чтобы получилось густое мягкое тесто (оно не должно прилипать к рукам). Тесто переложите на смазанную маслом форму, сверху равномерно выложите варенье. Выпекайте в нагретой до 180°С духовке до золотистого цвета (примерно 35-40 минут). Пирог получается мягким и пышным, а привкуса рассола совсем не чувствуется. Если тонко раскатать тесто (толщиной примерно 5 мм), вырезать фигурки при помощи формочек или обычной рюмки, а затем выложить на смазанный маслом или застеленный пергаментом противень и выпекать в разогретой до 180°С духовке в течение 15 минут, то получится очень вкусное рассыпчатое и хрустящее печенье.

Кулинарные секреты

● **Для говяжьего бульона** лучше выбирайте нежирную лопаточную часть: мясо на косточке придаст бульону особый вкус и, кроме того, насытит его желатином, который укрепляет соединительные ткани организма. Для приготовления такого бульона понадобится около 2-2,5 часа.

● **Куриный бульон** готовится быстрее, чем мясной, — огонь можно выключить, как только сварится курица. Но если вы хотите получить яркий насыщенный вкус, оставьте бульон на медленном огне на 1,5-2 часа. Правда, курица после этого вываривается и теряет свои вкусовые качества.

● **Для рыбного бульона** возьмите частиковую рыбу (судак, окунь др.) и красную (осетрина, севрюга, белуга). Частиковую рыбу очистите от чешуи, выньте внутренности, нарежьте на куски, удалите жабры. Рыбу положите в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте соль, коренья, лук и варите при слабом кипении 25-30 минут. После этого куски рыбы выньте, а головы и хвосты продолжайте варить еще 15-20 минут.

Для сердечников, и не только

3 фруктовых блюда

Окрошка на фруктовом отваре

400 г фруктового настоя, 100 г огурцов, 60 г картофеля, 50 г сметаны, по 10 г зеленого салата и укропа, по 5 г сахара и лимонного сока, 1 яйцо.

Картофель отварите в кожуре, охладите, очистите. Картофель и огурцы порежьте кубиками. Салат и укроп мелко нарежьте. Яйцо сварите вкрутую и порежьте. Все смешайте, добавьте лимонный сок и сахар, залейте фруктовым настоем. Перед подачей на стол заправьте сметаной. Приготовление фруктового настоя: 100 г яблок или 25 г сухофруктов залейте 2 стаканами кипятка, доведите до кипения и настаивайте 3-4 часа.

Творожно-фруктовая запеканка

100 г яблок, 50 г творога, 35 г моркови, по 30 г изюма и сметаны, 25 г шпината, 15 г сливочного масла, 5 г манной крупы, 1 яйцо, сахар по вкусу.

Яблоки, морковь и шпинат нашинкуйте. Морковь тушите в небольшом количестве воды и 10 г масла до готовности. Добавьте шпинат и тушите еще 5 минут. Добавьте яблоки, половину яйца и размешайте. Творог протрите через сито, добавьте манную крупу, изюм, оставшееся яйцо, сахар. Форму смажьте маслом, выложите половину творожной массы, затем половину фруктовой, опять слой творога и слой фруктов, запеките. Перед подачей на стол полейте сметаной.

Фруктовые голубцы

Кочан белокочанной капусты, 400 г яблок, по 40 г изюма и кураги, 50 г сметаны, 200 г шпината, сливочное масло.

Кочан капусты отварите в подсоленной воде до полуготовности. Дайте стечь воде и разделите на листья, с которых срежьте стебли. Шпинат изрубите, потушите с изюмом, мелко порезанной курагой и 5 г масла в течение 5 минут. Яблоки нашинкуйте, смешайте со шпинатом. Приготовленную фруктовую начинку заверните в капустные листья. Голубцы слегка обжарьте на масле. Перед подачей на стол полейте сметаной.

Полезно знать

■ ЧТОБЫ КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ ПОЛУЧИЛИСЬ БОЛЕЕ СОЧНЫМИ И ОСТРЫМИ, ДОБАВЬТЕ В ФАРШ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ, СЛЕГКА ТУШЕННЫЕ В МАСЛЕ КИСЛЫЕ ЯБЛОКИ.

■ СТРЕЛКИ ЧЕСНОКА ПЕРЕКРУТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО УКРОПА, ПЕТРУШКИ, КИНЗЫ И ГОРЬКОГО ПЕРЦА. ПОСОЛИТЕ. ЗАКУСКА ГОТОВА!

Плохо работает щитовидка

Пища, богатая йодом

Кальмары, запеченные в сметане

400-500 г филе кальмаров, 200 г гречневой крупы, 20 г тертого сыра, 2-3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец.

Отваривайте кальмаров в 1 л воды с 3 чайн. ложками соли 3-5 минут. Нарежьте ломтиками и обжарьте в растительном масле вместе с запеченным луком, затем добавьте соль, можно и перец. Сварите рассыпчатую гречневую кашу, приготовьте сметанный соус. Муку прожарьте на сковороде со сливочным маслом до золотистого цвета, влейте сметану, перемешайте и тушите 3-5 минут. Положите кашу в смазанный маслом сотейник, сверху — кусочки кальмаров, залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 10 минут.

Огуречный суп с креветками

На 4 порции — 100 г креветок, 50 г сала с мясными прослойками, 40 г сливочного масла, 4 помидора, 2 зубка чеснока, 1 огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки готовых гренок, 2 ст. ложки рубленого укропа, 1-2 ст. ложки лимонного сока, молотый белый перец, соль.

Огурец очистите, разрежьте пополам вдоль, нарежьте маленькими кубиками. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите семена и плодоножки, крупно нарежьте. Шпик нарежьте тонкими полосками, лук и чеснок мелко нарубите, отцедите сок от креветок. В кастрюле растопите масло, обжаривайте на нем шпик, лук и чеснок 3 минуты. Влейте 250 мл воды, добавьте огурцы, помидоры, соль, перец, лимонный сок и варите 5 минут. Добавьте укроп и креветки в суп, оставьте на плите еще на 5 минут. Положите в суп гренки и подайте к столу.

Салат рыбный с морской капустой

60 г морского окуня, 35 г картофеля, 25 г сметаны, по 20 г морской капусты и томатов, 20 г салата, 15 г зеленого лука, 1/3 куриного яйца.

Подготовленную рыбу разделайте на филе без кожи и костей, припустите, охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Вареную морскую капусту нашинкуйте, соедините с нарезанным ломтиками вареным картофелем, помидорами или очищенными огурцами, крупно нарезанными листьями салата, шинкованным луком. Добавьте рыбу, перемешайте, заправьте майонезом или сметаной. Салат оформите вареным яйцом, рыбой, помидорами или огурцами.

Суп из говядины и морской капусты

На 300 г говядины — 200 г отваренной морской капусты, 1 средняя морковь, 1 головка лука, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, пучок зелени петрушки.

Отделите мякоть говядины от костей, нарежьте ее некрупными кусочками, кости используйте для варки бульона. Выложите на разогретую с маслом сковороду кусочки мяса, нарезанную соломкой морскую капусту, измельченные лук и морковь, обжаривайте на слабом огне 5-7 минут. В кипящий бульон с костями положите остальные продукты и варите до готовности. Подавайте суп, заправив сметаной и зеленью петрушки.

Не пишите, что любовь прекрасна. У любви нет хорошего конца

Зачем нужна любовь? Что хорошего она дает людям? Спросите тысячи брошенных, униженных женщин и мужчин, и они скажут, что лучше бы не было этой красивой сказки, чтобы не испытывать боли.

Читаю откровения женщин в вашей газете и понимаю, как мне «не повезло» с бывшим мужем. Мои сестры по несчастью пишут примерно одинаково: пил, гулял, дрался — в итоге развод. А у меня все наоборот — никаких изъянов у него не было. Работник, помощник, семьянин, не пил, не курил. Я считала себя счастливицей все 32 года моего брака, гордилась мужем, сама себе завидовала и накликала беду.

Просто однажды он съездил в санаторий, и моя жизнь рухнула как в пропасть. Он забыл стереть SMS-сообщение. За месяц похудела на 38 кг, нечем было в туалет сходить. Столько плакала, что сожгла сетчатку глаз (именно так выразился окулист), чуть не потеряла зрение. За что мне это? Какое страшное прегрешение я сделала в жизни, чтобы так меня карать? Я ведь не убила, не украла, Родину не предала. Моя вина в том, что любила безмерно и верила без сомнения.

Теперь мне кажется, что нет никакого Бога, а миром правит его величество случай, без всякой системы и справедливости. И это причитание «на чужой беде счастья не построишь» — тоже неправда. Строят, сходятся, бросив семьи (отработанный материал!) и живут как в раю, горя не зная, греха не боясь, и правильно делают! Так и надо нас учить — любящих и верящих.

Вывод: не пишите, что любовь — это самое прекрасное чувство. Самое сильное — не спорю, но не самое прекрасное. У любви нет хорошего конца, всегда страдания и боль. Так зачем она нужна нам, эта любовь?

P. S. Прошло 2 года, как мы расстались, а я до сих пор не пойму — живая я или мертвая. Первое время гляну себе на грудь — и странно мне, что не расплывается против сердца кровавое пятно. Если это сердце в клочья разорвано, где же кровь? Пишу, а в душе орет моя растоптанная, разбитая, никому не нужная любовь. Будь она проклята!

Татьяна, Таганрог, Ростовская обл.

Знаете ли вы, что...

● По данным социологов, в каждой третьей российской семье главной причиной семейных ссор является пульт от телевизора. На втором месте конфликты, связанные с усталостью и беспокойством жены за ужин. Третьей причиной ссор названо нежелание детей помогать маме на кухне.

● Эксперименты показали, что небольшое количество жировых отложений вокруг талии защищают женщин от слабоумия. Возможно, жир в области живота активирует женский гормон эстроген. Он и защищает мозг от преждевременного старения.

● Побои от жены могут снести 69% мужчин. Они заявили, что бывают ситуации, когда им надо «вправить мозги», и лучше всего это сделает жена. Однако мужья тут же оговариваются, что «все должно быть в разумных пределах». А большинство дам заявили, что прощать мужей-драчунов нет смысла: поднял руку один раз — поднимет и во второй.

Стихи наших читателей

НАДО ЗНАТЬ СЕБЕ ЦЕНУ...

Надо знать себе цену
Средь крутых перемен.
Надо знать себе цену
Средь любви и измен.
Надо знать себе цену
Среди снега и гроз.
Надо знать себе цену
Среди смеха и слез.
Надо знать себе цену...
А не знаешь — держись!
Надо знать себе цену...
А цена — это жизнь.

ТЕБЯ НЕ ЛЮБЯТ...

Любимый человек тебя
не любит,
И чувствуешь ты только лишь
в друзьях.
Любимый человек тебя
не будит,
Он только в снах, в одних
лишь только снах.
И понапрасну к небу
ты взываешь,
Оно в ответ молчит — моли,
злословь...
И все ж любовь несчастной
не бывает,
Иначе это просто не любовь.

НИЧЕГО УЖЕ НЕ...

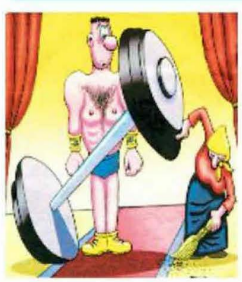
Ничего уже не изменить —
Это было, это не приснилось.
Ничего уже не отменить:
Что случилось, то уже
случилось.
Ничего уже не предсказать:
Для любви нет на Земле
пророков.
Ничего уже не перебрать:
Врать себе — страшнее нет
порока.
Ничего уже не позабыть:
Не отнять у памяти свободы.
Остается только лишь
любить
Сквозь слезами каплющие
годы...

МОЖНО ЛЮБИТЬ...

Анжелике Романовой.

Можно любить! Сложно
любить!
Можно любить словно
убить!
Можно любить словно
в бреду.
Можно любить словно в аду.
Можно любить словно краду.
Можно любить — завтра
приду.
Можно любить — страсть
через край.
Можно любить — чашку
подай.
Можно любить! Сложно
любить!
Но не любить — значит
не жить...

Антон Макуни, Москва



■ САМЫЙ ТРУДНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ — МЕЖДУ 30 И 40.

■ СНАЧАЛА ЗАБЫВАЕШЬ ИМЕНА, ПОТОМ ЛИЦА, ПОТОМ ЗАБЫВАЕШЬ ЗАСТЕГИВАТЬ ШИРИНКУ, ПОТОМ РАССТЕГИВАТЬ ЕЕ...

Кошмарики

ЗА БЕЗДЕТНОСТЬ ПРИЗ — МАШИНА

В одном из индийских штатов министерство здравоохранения решило поощрять добровольную стерилизацию. Мужчины и женщины, согласившиеся на эту медицинскую операцию, получат автомобиль. Правда, один из самых дешевых в мире, собираемый в самой Индии. В пересчете на рубли его стоимость около 70 тысяч. Возможно, это заставит молодых людей отказаться от детей, иначе к 2030 году Индия обойдет Китай по количеству населения. Сейчас в стране проживает более 1,2 млрд человек.

НАГАДАЛИ СЕБЕ СМЕРТЬ

В дагестанском городе Каспийске неизвестные застрелили 60-летнюю женщину-гадалку. Нападения на людей, занимающихся гаданиями и нетрадиционными методами лечения, в Дагестане совершаются часто. Так, в Хасавюрте расстреляли двух женщин — известных в городе гадалок, а в марте там же был убит 75-летний мужчина, занимавшийся нетрадиционной медициной. В Махачкале от пуль погибли мужчина и женщина, целители, и мать с дочерью, занимавшиеся гаданием.

Такая история — *Обсудим?*

Сноха, не обижайте своих свекровей!

Когда-то в молодости и по глупости обидела свою свекровь, обидела только один раз и одним словом. Лишь спустя годы осознала, что этого делать было нельзя. Не имела никакого права, ведь она бабушка моим детям и очень их любила.

Мы жили вместе со свекровью, она лелеяла моих деток, вкусно кормила, нянчилась с ними, когда я была на работе. Считайте, что она их вырастила, а не я. Но я такая неблагодарная оказалась. Свою обиду не в лицо ей высказала, в гневе написала письмо ее младшему сыну, чтобы забрал свекровь к себе: пусть, мол, у тебя теперь поживет. И назвала нехорошим словом дочку свекрови, самую младшую, которую она родила без мужа.

Когда я пришла в их семью, девочке этой было 6 лет. Жили мы всемером в двухкомнатной хате. Ни любви, ни секса толком! Кругом и всюду люди: и днем, и ночью. Но это письмо я не отправила, а положила на шифоньер. Свекровь письмо обнаружила, прочитала и положила на то же место. Но рассказала (или дала почитать) сыну, моему мужу, а он мне потом сказал: «Нашла кому пожаловаться: сыну на мать!» Как же мне было стыдно! Письмо я порвала, а прощения не попросила, видимо, не считала нужным. Прошло время. Появился у нас свой дом из трех комнат. Жили в нем мы с мужем, двое наших детей и свекровь. Я очень любила мужа, а вот любил ли он — не знаю. Тогда супруги не объяснялись в любви, как сейчас. Муж пил, гулял, а я кормила семью. И болела, болела, болела... Поездки на курорты и лечение не помогали.

Однажды в Москве на Казанском вокзале в туалете встретила цыганку. «Давай погадаю», — предложила мне она. Я ей ответила: «Что будет дальше, не хочу знать, а что было, уже знаю». Она не отступает: «Ездишь, — говорит, — по курортам, а тебе надо искать бабку. Ты ее найдешь после того, как вы смените место жительства». Я тогда и думать не думала, чтобы куда-то переезжать. Зачем? Свой новый дом, работа, хорошая зарплата, и муж вроде бы немного поостыл к другим женщинам. Но спустя время как шлея под хвост попала моему мужу, задумал уехать из деревни. Все добро распродали и осели мы в одном поселке на Севере. Вот тут-то я и нашла бабку-целительницу, а у себя в своих вещах обнаружила такое... Я решила, что, кроме свекрови, никто это туда не мог засунуть. Даже муж начал верить, что не все тут чисто. А что со мной происходило! Сил никаких! С 70 кг похудела до 50. Голос стал как из ямы. По-женски все чисто, но кровью обливалась. Ходила к гинекологу, а она: мол надо что-то вам делать. А что — не знает. Еще сон пропал, и я стала бояться ночи. Если выпью снотворную таблетку, хожу как пьяная, а уснуть не могу. Уехала от нас свекровь к дочери. Я опять пошла к знахарке. Спасла она меня от верной смерти. На поправку пошла, за месяц прибавила 6 кг. Свекровь же после этого прожила всего год. Давление у нее стало зашкаливать. Знахарка предупредила: то, что с меня ушло, к ней пришло. Но я-то знаю, кто виноват в том, что все так случилось, ведь я была виновата. Теперь читаю молитвы и прошу прощения у своей свекрови. Мои дети ее очень любили, делились с нею своими радостями и горестями.

Снохи! Уважайте своих свекровушек... От моего младшего сына жена ушла, живет с другим мужчиной уже год, их дочери 18 лет. Но я невестке зла не хочу. Пусть разбираются сами. С бывшей невесткой общаюсь, и она называет меня мамой. Бог с ней! Пусть живет с другим, если ей с ним хорошо. Наши сыновья тоже бывают не правы. Я и дочери иногда делаю замечания, чтобы меньше бурчала на своего. Мой муж пил, гулял, но хотите верьте, хотите нет, никогда я его не упрекала и не спросила, почему пришел поздно. Свекровь иной раз скажет, мол почему молчишь. А я отвечаю: «Значит, ему с той лучше, чем со мной». Может, поэтому муж никогда меня не обозвал никаким плохим словом, а называл только по отчеству.

Живем мы с ним уже 54 года. Детей рядом нет, все далеко, иногда навещают. Дети нас любят, потому что мы с мужем не ругались при них. Младшая золовка, которую я обозвала в письме, мне говорила: «Няня, я удивляюсь твоему терпению: тебе надо при жизни поставить памятник». Мои дети ее любят.

В. Крылова, Алтайский край

Состояние бестолкового, необузданного гнева так же гибельно, как и состояние бестолковой доброты или нежности.

Настоящую любовь можно узнать по тому, насколько от нее человек становится лучше, и еще по тому... насколько от нее в душе светлеет.

Думай, думай

● Самое страшное испытание для человека — одиночество. Только неумные люди могут чокнуться от славы, денег. А от одиночества может каждый. Одиночество — это когда ты живешь, а тебя как бы нет. Ты стоишь, а тебя не видят! Ты кричишь, а никто на тебя внимания не обращает. Одновременно тебя предают, считая, что ты уже не «выплывешь» — это очень тяжело пережить.

● Нет в жизни хуже двух состояний — жажды и одиночества. Жажда убивает медленно и верно. Одиночество меняет человека полностью. Нужно быть оптимистом. Нельзя сдаваться. Нужно утолить жажду — искать родственную душу.

● Не прокручивайте в голове, словно заезженную пластинку, детали прошлого. Что вы сказали на той неделе, что сделали такого, чего не надо было делать. Живя прошлым, вы мысленно поселяетесь там, оставляя без внимания сегодняшний день. И вы еще удивляетесь, почему в жизни ничего не клеится и ни на что нет сил!

Люблю я нашего Путина — такой мужчина!

Приехала недавно из Сибири, ездила в гости, отдохнула. Мама живет в Кузбассе, у нее свой дом. Я приезжаю туда и начинаю носить уголь, воду, потом сварим борща, в бане попаримся — красота! Кузбасс вообще интересный регион, там запах угля стоит в воздухе такой кисло-горький. Работа есть, не ленись только. Раньше туда в ссылку отправляли, а сейчас полно добровольцев. Читаю письма людей, которые из суровой Сибири мечтают перебраться на юг, и думаю: везде хорошо, где нас нет. Прошлое лето в Бугульме было таким жарким, что я еле выжила: давление поднималось. А в Сибири было просто тепло. И знаете, какая зима в Татарстане стала? На голую землю ложится мороз до минус 40°С. А в Сибири я отдыхаю душой и телом. Меня соседи и знакомые иной раз спрашивают: «Где лучше жить?» Я отвечаю: «Родилась и выросла в Приморье, детей родила и живу в Татарии, мама, сестра и вся родня — в Сибири. Так что вся Россия — моя родина, и мне везде хорошо».

Люблю я нашего Путина — такой мужчина! У моей сестры его портрет на стене висит, она его тоже любит. И «Айболит» любим. Пока я ездила в гости, мой муж аккуратно складывал «Айболит». Сейчас перечитываю.

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

Для вас, мадам

Не стоит говорить...

КАКИЕ СЛОВА РАЗРУШАЮТ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ.

1 **«Мне нужно серьезно поговорить с тобой о наших отношениях...»** Будьте уверены: после такого заявления мужчина ближайшие вечера предпочтет провести на работе или с друзьями, а не в вашем обществе. И неудивительно: как только вы произнесете «о наших отношениях», ему слышится «о тебе». И это в принципе верно: редко такая фраза означает для него что-то хорошее. Если подобный разговор и состоится, муж будет сознательно блокировать любую критику в свой адрес. Поэтому, желая все-таки выяснить отношения, разговор начинайте иначе. Хотя бы так: «Мне кажется, наша совместная жизнь теперь не так хороша как прежде. Что ты думаешь по этому поводу?» Измените всего одно предложение, и мужчина вынужден будет защищаться от вас.

2 **«Если бы ты меня действительно любил, ты бы...»** Ваша попытка добиться чего-либо гарантированно провалится, если он воспримет эти слова как шутку. Если он решит, что это серьезно, то сделает вывод, что ему никогда не удастся удовлетворить ваши требования. Тогда возникнет закономерный вопрос: есть ли смысл в ваших дальнейших отношениях? Ведь ему-то кажется, что он старается сделать вас счастливой.

3 **«Посмотри на своего друга. Вот настоящий пример...»** Чем чаще этот «идеал» вы станете использовать как икону, тем хуже. Ваши воспитательные призывы вряд ли принесут желаемый результат, так как однажды в нем проснется уязвленное самолюбие и он бросит вам с ходу: «Ну и иди к нему!..» Поэтому откажитесь от любого сравнения не в пользу мужа.

4 **«Цветы? Ты хочешь задобрить меня? Что произошло?»** Разве не вы во всеуслышание жаловались, что он так редко дарит вам цветы? Порадуйтесь лучше.

5 **«Ты всегда делаешь, как хочешь, и никогда, как я прошу».** Эта фраза для мужчины означает, что он вообще ничего не делает из того, о чем вы его просите. Разумнее отказаться от слов «всегда» и «никогда», например, вместо «Ты вечно разбрасываешь свое грязное белье по квартире» скажите: «Клади, пожалуйста, его сразу в таз».

6 **«Ты не мог бы быть ко мне более внимательным в постели?»** В борьбе с грязным бельем разговор начистоту творит настоящие чудеса. Если же речь идет о сексе, ваши слова должны быть менее прямолинейными. Самый обидный упрек для мужчины может означать: «Она намекает, что я в постели пустышка». Не заостряйте внимания на его промахах. Похвалите лучше, и он будет готов для вас на все.

7 **«Я такая толстая (тощая)...»** Вы ждете, что он станет возражать: «Ах нет, ты прекрасно выглядишь»? И напрасно. Мужчины не любят женского нытья по поводу недостатков фигуры. Кроме того, упоминание о недостатках привлекает внимание. Свои проблемы лучше обсудите с зеркалом в ванной.

8 **«С тобой бесполезно говорить...»** Вы безапелляционно заявляете, что он никогда не слушает вас и вообще не способен понимать. Что ему остается делать? Ничего! Такие слова убивают хорошие отношения, поэтому не стоит их говорить!

И. С. Семкин,
семейный психолог

> Самый обидный упрек для мужчины может означать: «Она намекает, что я в постели пустышка». Не заостряйте внимания на его промахах.

На каждый день

● Под маской железной и успешной леди нередко прячется неуверенная в себе девочка. Такая дама всегда начеку, упаси бог расслабиться, подпустить человека поближе. «Не нуждаюсь!», «Обойдусь!», «Я сама!» — все эти запрещающие знаки считываются мужчинами как намек: «Не очень-то я в вас и нуждаюсь».

● Часто раздражаетесь и выходите из себя? Как только почувствуете, что начали заводиться, указательными пальцами коснитесь кончиков больших пальцев, остальные три выпрямите и разъедините.

● Слезы убивают стресс, делают людей красивыми. Со слезами уходит боль, страдание, напряжение. Кроме того, из организма выводятся вещества, порождающие стресс и огорчения.

Думай, думай

Советы хорошим бабушкам

У вас есть жизненный опыт и житейская мудрость, поэтому именно вы должны подумать о том, как предотвратить возможные конфликты между вами и детьми, у которых уже есть свои дети — ваши внуки. Несогласие в их воспитании — типичный повод для конфликта.

* Не вмешивайтесь в жизнь молодых родителей, предоставляя им право делать ошибки самостоятельно.

* Не стесняйтесь извиниться, если погорячились или оказались неправы.

* Давайте им советы только тогда, когда вас об этом просят.

* Научитесь спокойно, но твердо отказывать молодым родителям, если считаете, что они ждут и просят от вас слишком многого.

* Свои страхи за детей и внуков нужно оставлять при себе.

* Даже когда страсти накалились, научитесь разговаривать спокойно, чтобы не дать повода углубиться в словесные дебри.

* Чаще хвалите молодых, отмечая даже самые скромные их результаты.

* Не рассказывайте родственникам и друзьям, как вам не повезло с невесткой или зятем, — этим вы ничего не измените, только глубже в душу загоните негативное отношение, преодолеть которое будет труднее.

* Гоните от себя мысли о том, что вы столько для них сделали, а благодарности никакой. Терпение — и вы этого непременно дождетесь!

ДАЖЕ КОГДА СТРАСТИ В СЕМЬЕ НАКАЛИЛИСЬ, НАУЧИТЕСЬ РАЗГОВАРИВАТЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ СПОКОЙНО, ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ ПОВОДА УГЛУБИТЬСЯ В СЛОВЕСНЫЕ ДЕБРИ.

Будьте здоровы!
с доктором Арсениным

— Какая живица полезнее: летняя или зимняя?

— У заготовки живицы есть определенный период — конец весны и начало лета. В это время в леспромхозах создаются специальные бригады, которые ходят по лесам и на соснах делают специальные насечки. Выделившуюся смолу скребками собирают в корзины и отправляют на завод для переработки. На заводе эту живицу упаковывают в герметичные бочки, чтобы не испарялись эфирные масла. Затем в течение всего года скипидар получают из этого сырья, заготовленного в течение 3-4 месяцев. Поэтому зимней живицы просто не существует.

— Не представляю, как можно из дерева выгнать смолу в промышленных объемах. Это ж сколько леса надо!

— Надо сразу разделить скипидар натуральный и технический (химический). Натуральный скипидар получают из живицы, собранной вручную. Живицу нагревают в специальных колоннах, а выделившийся пар конденсируют. Это и есть эфирное масло сосны, лишенное каких-либо примесей. Такой скипидар используется только в фармакологической промышленности, т.к. он очень дорогой. Продукция, изготовленная из натурального скипидара, не может быть дешевой.

Технический скипидар получают химическим путем. Пни хвойных деревьев, оставшиеся в лесу после вырубки, измельчают, складывают в большие емкости и заливают бензином. Происходит химическая экстракция скипидара. После этого бензин удаляют, а оставшийся скипидар используют как растворитель для красок. Такой скипидар дешевле натурального в 5-6 раз, и его вырабатывают тысячами тонн, и он вызывает раздражение на коже, а может даже привести к появлению язв.

Недобросовестные производители для удешевления своей продукции иногда используют технический скипидар в медицине, что может привести к ужасным последствиям. Не экономьте на своем здоровье, это всегда заканчивается плачевно!

— В «Скипофите» больше трав или живицы? И почему именно 21 трава в составе?

— «Скипофит» ровно на 50% состоит из натурального скипидара (живицы). Самое полезное вещество в скипидаре — это альфа- и бета-пинены, именно они оказывают благоприятное воздействие на организм. Кроме сосны, данные вещества содержатся во многих растениях. Ученые из НИИ натуротерапии провели огромную работу по поиску таких растений, изучили более 1000 трав, но нашли всего 21 растение, которое содержит необходимое количество пиненов. В результате получился раствор для ванн «Скипофит», в котором концентрация пиненов максимальная. «Скипофит» обладает несравненно более мощным действием, чем классические скипидарные ванны, созданные в 1904 г., о чем свидетельствует патент на его изобретение. Вот так современная наука помогла значительно улучшить давно известные растворы для применения скипидарных ванн. В аптеках периодически появляются другие скипидарные растворы с травами, но содержат они всего 4-5 трав, т.к. еще никому не удалось повторить достижение нового «Скипофита» и хотя бы немного приблизиться к его эффективности.

— Меня скипофитовая эмульсия как бы «кусает». Это нормально или это побочное явление, которое говорит о противопоказании?

— Покалывание («покусывание») на коже — это предусмотренные ощущения, которые обязательно должны присутствовать во время ванны и в течение 1 часа после нее. Дело в том, что ванны «Скипофит» способствуют раскрытию капилляров в коже и во внутренних органах. Раскрытие происходит «хлопком», и в этот момент на коже чувствуется покалывание. Поэтому чем больше вас «Скипофит» «кусает», тем больше капилляров у вас раскрылось, тем сильнее будет оздоравливающий эффект. Постепенно поверхностные капилляры полностью раскрываются и покалывание проходит, в таком случае дозировку «Скипофита» немного увеличивают (на 5-10 мл), и начинают раскрываться уже более глубокие сосуды.

Реклама

ВСЕ СОВЕТЫ К. М. Н., ДОКТОРА АРСЕНИНА С. В. СМОТРИТЕ НА 1 КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

Скипофит®

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

АКЦИЯ ЛЕТА!*

СКИДКИ ДО 30%

Получите скидку по т. **8 (495) 790-76-96.**

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** — т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** — т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41, **«А5»** — т. 787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Воронеж** — (4732) 52-63-83; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55; **Уфа** — (347) 252-43-45. Реклама (12)

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.

* Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 01.05.11 до 30.09.11. Не является лекарством. Сертифицировано.

ТУ 9158-001-94420978-2006, ТУ 9158-002-94420978-2006, ТУ 9158-004-08028011-00 ООО «МедиаГрупп». 12/2015, Москва, ул. Вятская, 35, ОГРН 1067746116613.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

45 лет, вдова. Люблю природу, наблюдать за животными и птицами, увлекаюсь чтением книг. Ищу подруг и друзей по переписке. Если вам одиноко, пишите! Отвечу всем.

Наталья Викторовна Долгих, д/в, Харабали, Харабалинский р-н, Астраханская обл., 416010

***

49 лет, рост 160 см, вес 65 кг. Работаю, сыну 16 лет. Приятной внешности. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, добрым, нежадным мужчиной близкого мне возраста или старше, обеспеченным материально и жильем, для которого семья — святое. Вредных привычек должно быть в меру. Альфонсов и из мест лишения свободы прошу не писать.

Надежда Васильевна Князева, д/в, Анжеро-Судженск, Кемеровская обл., 652476

***

58 лет, рост 175 см, по гороскопу Скорпион. Живу небогато, в сельской местности. Познакомлюсь с мужчиной, согласным на переезд ко мне, чтобы вместе заниматься хозяйством, работать в огороде. Вдвоем мы будем счастливы, главное, чтобы был непьющим.

Мария Валентиновна Юхновец, ул. Центральная, 6, с. Стретенка, Нижнеингашский р-н, Красноярский край, 663823

***

58 лет, вдова, добрая, заботливая, домашняя, не пью, не курю. Живу одна, трое сыновей, военные, живут отдельно. Люблю книги, природу. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной 48-55 лет, высокого роста, желательно вдовцом, можно военным пенсионером, без вредных привычек.

Л. Н. Пильноватых, ул. Дзержинского, 2а, Фатеж, Курская обл., 307100

***

59 лет, вдова, славянской внешности, приятной полноты, здоровье соответствует возрасту, без материальных проблем, хорошая хозяйка. Хочу познакомиться с мужчиной (возраст в разумных пределах), близким мне по духу, чтобы дарить друг другу взаимопонимание и заботу. Искателей приключений, авантюр и поклонников зеленого змия прошу не тратить время и свое, и мое.

Ольга Федоровна Маркелова, д/в, г/п, Астрахань, 414000

***

60 лет, порядочная, чистоплотная. Живу с детьми в Сочи. Умею любить и быть любимой. Замучила меня одинокая жизнь. Хотелось бы иметь рядом с собой мужчину, с которым могла бы чувствовать себя счастливой. Пьющих, судимых прошу не писать.

Валентина Петровна Пшеничникова, д/в, Сочи, Краснодарский край, 354068

***

60 лет, рост 158 см, вдова, добрая, трудолюбивая. Одной грустно и одиноко. Муж умер 9 лет назад, детей нет. Ищу надежного мужчину 60-70 лет, без вредных привычек, чтобы помогать друг другу в трудную минуту и обрести счастье.

Валентина Владимировна Алдобаева, ул. Фрунзе, 16, Ливны, Орловская обл., 303850

***

60 лет, на пенсии, средней полноты, приятной внешности. Добрая, внимательная, без вредных привычек. Страдаю от одиночества! Хочу познакомиться с хорошим человеком. Женатых, судимых и ради развлечения прошу не беспокоить.

Н. В. Лемясева, д/в, Темников, Мордовия, 431220

***

60 лет, вдова. Симпатичная, энергичная, с чувством юмора. Познакомлюсь с одиноким, неалчным, несудимым мужчиной 60-65 лет, желательно из Ставропольского края или Ростовской области.

Татьяна Полтавцева, ул. Советская, 288, с. Сотниковское, Благодарненский р-н, Ставропольский край, 356403

***

60 лет, вдова, пенсионерка, жильем обеспечена. Два сына, но они далеко от меня. Я обычная женщина, хозяйка, не буду себя хвалить. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной, не очень привередливым, любящим жизнь. Может, кто-то волею судьбы тоже остался одиноким?

Людмила Григорьевна Сергиенко, д/в, Сальск, Ростовская обл., 347630

***

60 лет, небольшого роста, вдова. Блондинка, приятной внешности, добрая, веселая, нескандальная. Живу одна в доме со всеми удобствами. Дети взрослые, живут отдельно. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 60-70 лет с открытой душой и добрым сердцем, чтобы остаток лет прожить в согласии и гармонии, заботиться друг о друге. Еще работаю, так как всю жизнь была среди людей. Хозяйства нет, есть небольшой огород. Люблю готовить, создавать уют в доме. Из мест лишения свободы, альфонсов, пьющих, жадных прошу меня не беспокоить.

Людмила Федоровна Говорухина, ул. Советская, 1, ст. Незлобная, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357820

***

61 год, рост 168 см. Очень устала от одиночества. Для переписки хочу познакомиться с мужчиной близкого мне возраста.

Тамара Федоровна Громова, а/я 9, Киселевск, Кемеровская обл., 652707

***

62 года, вдова, русская, полная, добрая, ласковая, без вредных привычек. Есть квартира в Белгороде. Только не с кем поговорить, не о ком заботиться. Хочу познакомиться со спокойным, добрым, заботливым мужчиной 60-65 лет, без вредных привычек, согласным на переезд ко мне. Пьющих и из мест заключения прошу не беспокоить.

Тамара Михайловна Чернова, ул. 5-го Августа, 38, кв. 50, Белгород, 308024

***

62 года. Живу на Севере, зимы очень длинные, холодные, не хватает общения. Хочу найти друзей-инвалидов для переписки и общения. Из мест лишения свободы прошу не писать.

Галина Григорьевна Русских, ул. Северная, 19в, кв. 40, Нижневартовск, Тюменская обл., 628616

SOS

Очень надеемся, что наш бомж — умница Андрюша — кому-то нужен

АЙБОЛИТ

У нас с мужем Виктором есть знакомый бомж, зовут его Андрей. Мы военнослужащие, недавно полк расформировали, теперь нас отправляют в другой конец России, а наш друг остается в одиночестве. Андрей уникальный бомж! Землянку, в которой он живет, оборудовал по всем правилам военно-полевого строительства. В ней есть все, вплоть до телевизора и микроволновки. Он совершенно не употребляет спиртного, только курит. Муж говорит, что у нашего бомжа за плечами есть высшее образование. Я окончила Воронежский университет, по образованию филолог и, общаясь с Андреем, поняла, что муж прав. Не каждый из нас, считающих себя благополучными, может элементарно дискутировать, анализируя произведения классиков русской и зарубежной литературы, знать Тютчева, Радищева, Карамзина, Цвейга, Чейза, Джека Лондона. Два года назад, перед тем как отдать сына в первый класс, мы предложили Андрею позаниматься с ребенком. Он согласился и делал это с удовольствием. В результате ребенок получил даже азы английского и французского языков. Мы полностью доверяли этому человеку своего малыша: он провожал и встречал его из школы. А с супругом Виктором они обсуждают любые проблемы, даже в области радиоэлектроники и авиации. Мы знаем, что Андрею 50 лет, по гороскопу Скорпион, рожден в год Крысы. Прописан он у какой-то бабушки, но у нее не живет. Ежемесячно, в знак благодарности за прописку, он дает ей деньги. Прописка ему нужна была для того, чтобы оформить пенсию по инвалидности. Кстати, пенсия у нашего друга неплохая. Со многими его травмами и увечьями он физически не работник. Еще он скрытный и молчун. Как говорит он сам: «Какой бабе нужен полумужчина?» Но мы думаем, этот мужчина стоит того, чтобы рядом с ним была простая и добрая женщина. Уверена, они будут счастливы. Хозяйка, у которой мы стоим на квартире, выписывает газету «Айболит», читаем ее все, вот муж и предложил написать в редакцию письмо об Андрее. Жалко его, ведь мы скоро уедем, и он остается совсем один. Очень надеемся, что он кому-то нужен. С уважением

Нина Маркина, ул. Ворошилова, 56а, ст. Егорлыкская, Ростовская обл., 347660

В одиночестве встретила свои 60 лет и поняла, что не могу больше жить одна

АЙБОЛИТ

Я сказать попытаюсь
О желании скромном:
Я ищу человека
В этом мире огромном.
Может, только мечтаю,
Что средь белого дня
Он, как я, со свечами
Тоже ищет меня?

Эти строчки родились у меня 10 лет назад, когда я очень надеялась встретить в своей жизни свою половинку: заботливого, преданного, немелочного, негрубого, благородного мужчину, словом, родственную душу, но так и не встретила. А ведь он, наверное, тоже искал меня? И вот прошли годы. В одиночестве встретила свои 60 лет и окончательно поняла, что не могу больше жить одна. Не потому, что нужны умелые руки, надежное плечо, а чтобы отдавать тепло своей души близкому человеку. Потребность быть нужной всегда жила во мне. Я вдова. Русская, оптимистка, подвижная, трудолюбивая, чистоплотная во всем, скромная, без инвалидности. Мое хобби — огород. Люблю уют и создаю его там, где живу. Интересуюсь пчеловодством. Родным и близким для меня может стать человек, нуждающийся в помощи, непременно с такими качествами, о которых я уже писала, но без интима. Готова скрасить ему одиночество. Охотно отвечу на письма. Согласна на переезд.

Галина Карагодина, пос. Светловодское, Зольский р-н, КБР, 361704

62 года, рост 175 см, вдова, полная в меру, добрая, здоровье соответствует возрасту. На пенсии, есть жилье. С мужем прожили более 40 лет. Его не стало 3 года назад. Шагать по жизни трудно в одиночку. Хочу познакомиться с надежным мужчиной близкого мне возраста, чтобы пожить друг для друга сколько Богу будет угодно. Пьющих, судимых, сексуально озабоченных прошу не беспокоить.

В. Н. Ковалева, п/п 0703 197664, д/в, г/п, Михайловск, Ставропольский край, 356240

***

69 лет, рост 165 см, вес 80 кг, вдова, серьезная, ответственная, без корыстных побуждений, здоровье соответствует возрасту. Не могу и не хочу быть одна. Познакомлюсь с мужчиной близкого мне возраста. Пьющих, разведенных, альфонсов прошу не писать, остальное не помеха.

Татьяна Даниловна Услугина, ул. Красноармейская, 109/1, кв. 18, Прохладный, КБР, 361043

***

70 лет, вдова. Живу в доме с удобствами, детей нет. Может, и мне удастся найти друга? Понимаю: выглядит это смешно в мои годы, но именно в этом возрасте очень тяжело переживать одиночество. Познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, ростом от 170 см, желательно военным пенсионером.

С. Л. Ф., п/п 6010 774478, д/в, г/п, Сальск, Ростовская обл., 347630

МУЖЧИНЫ

37 лет, рост 173 см, спокойный, с чувством юмора, к спиртному равнодушен, живу в сельской местности. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 35 лет, желательно из сельской местности.

Александр Лактионов, д/в, Изобильный, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356141

***

43 года, рост 183 см, плотного телосложения, инвалид III группы по общему заболеванию, русский, работаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с русской трудолюбивой, чистоплотной женщиной 38-43 лет, без вредных привычек и детей, можно инвалидом III группы.

Без подписи, п/п 9101 113643, д/в, г/п, ст. Зеленчукская, КЧР, 369140

***

50 лет, инвалид II группы, живу с мамой. Был женат в Харькове. К дочке на неделю езжу каждую Троицу. Очень люблю этот город. После школы приехал туда учиться, построил дом, но заболел и стал жене не нужен. Нужен только маме. Езжу в литературный клуб, пишу прозу и стихи.

Живешь скромненько
и нелюдимо,
Ствол, тоскуя, стремится
к виску,
В тишину влез, как в паутину,
И погряз, как в зыбучем песку.
Здесь зимой телогрейка
не греет,
Ночью хочется выть на луну.
Приезжайте ко мне поскорее,
А не то в тишине утону…

Александр Аржаных, ул. Молодежная, 2, п/о Липицы, Чернский р-н, Тульская обл., 301098

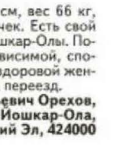
***

57 лет, рост 163 см, вес 66 кг, без вредных привычек. Есть свой дом в пригороде Йошкар-Олы. Познакомлюсь с независимой, спокойной, одинокой, здоровой женщиной. Согласен на переезд.

Илья Васильевич Орехов, д/в, г/п, Йошкар-Ола, Марий Эл, 424000

К читателям

ЕСЛИ ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ БЕСПРОСВЕТНО ОДИНОКОЙ И БЕЗРАДОСТНОЙ И РЯДОМ НЕТ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ БЫ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ, ПИШИТЕ В «АЙБОЛИТ». МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ПОМОЧЬ ВАМ ВСТРЕТИТЬСЯ!



Главный редактор Г. Н. Воробьева

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру;
- Вместимость 36, 63 и 96 яиц!

При заказе до 10 сентября в подарок 3 упаковки корма для кур «Здравур»

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Цены на другие модели инкубаторов уточняйте

Цена — 3920 руб. (63 яйца (220/12 В)) Гарантия 12 мес.

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, Вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило,не шумит и не **требует водопровода!** Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев!**

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб.; от 2 шт. — 1540 руб. за шт.

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука. С ним Вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Работает от батареек. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен.

Цена — 1530 руб.

«Чудо»-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» Вы:
- будете не только **жарить**, но и **тушить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты;
- сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
- **сэкономите расходы на электроэнергию** (можно готовить два блюда одновременно);
- получите четыре устройства в одном.

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

0,5 кВт. Пр-во: Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.

Цена — 1900 руб.

МИР комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г.Киров, а/я10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара.

Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»).

Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

ОГРН 1074345029010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован!

реклама

РЕКЛАМА (-)

Делаем купальник из платка

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОД РУКОЙ НЕ ОКАЗАЛОСЬ КУПАЛЬНИКА, А РЯДОМ ВОДОЕМ С ПРЕКРАСНЫМ ПЛЯЖЕМ? БЕРИТЕ ПЛАТОК И ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ!

ОБОРАЧИВАЕМ одной стороной грудь и завязываем сзади концы узлом. Затем пропускаем полотно между ногами, берем его за нижние углы, укрываем попку и связываем концы. Пусть кто-нибудь осмелится сказать, что вы не в купальнике! Если вас будет смущать часть ткани, немного первобытно висящая спереди, просто подтяните ее вверх. Есть еще способ укоротить нижнюю часть купальника. Сразу в первом действии загните верхнюю часть полотна, сделав двойной лиф. Приятного отдыха!

Авось пригодится

КРЕМ ОТ РАСТЯЖЕК НА КОЖЕ

Смешайте по 1/2 стакана сока алоэ и оливкового масла, добавьте по 10 капель масляного раствора витамина Е и А, хорошо все размешайте и перелейте в баночку. Храните в холодильнике, перед употреблением перемешивайте. Наносите на кожу 2 раза в день, утром и вечером.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ

Возьмите по 1 ст. ложке кашицы из корня хрена и сливок, добавьте свежий желток (при сухой и нормальной коже) или белок (при жирной коже) и хорошо перемешайте. Нанесите смесь на лицо и через 15-20 минут снимите теплым влажным тампоном, затем ополосните кожу водой. Делайте процедуры 1-2 раза в неделю. Курс — 15-20 масок.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЦВЕТА ЛИЦА

Натрите неочищенные огурцы на крупной терке или мелко нарежьте, сложите в бутылку и залейте водкой или разведенным спиртом. Выставьте бутылку на солнце на 2 недели. Через 2 недели огуречная вода готова к употреблению. Протирайте лицо процеженной неразбавленной настойкой.

НА ПОДОШВАХ ТРЕЩИНЫ...

Летом кожа на подошвах грубеет, появляются ссадины и трещины. От этих неприятностей поможет избавиться такая маска: мелко натрите яблоки, смешайте 150 г яблочной кашицы с 1 стаканом пива, добавьте 50 г растопленного сливочного масла. Смесь наложите на поврежденные места и накройте марлевой салфеткой. Держите 20 минут, затем смойте. Процедуру повторяйте каждый день в течение недели.

ДОМАШНИЙ ПЕДИКЮР

Во время ванны или душа обработайте стопы любым скрабом для ног. После высушите кожу и нанесите толстый слой питательного крема. Сверху наложите полиэтиленовую пленку и наденьте теплые носочки. Пленка создаст парниковый эффект, и крем максимально впитается в кожу. Уже через 20-30 минут вам гарантированы мягкие пяточки. Чтобы добиться еще лучшего эффекта, оставьте крем на ночь.

Если ваши волосы уже начали седеть, то под влиянием солнца этот процесс усиливается. Всегда носите головной убор.

На каждый день

● **Быстро подтянуть и освежить область век** поможет небольшой массаж кубиком льда. Другой вариант — компресс из петрушки. Сделайте кашицу из нескольких веточек этого растения, заверните ее в марлю и приложите к векам на 2 минуты. При этом лучше прилечь и расслабиться.

● **Маска для кожи вокруг глаз.** Отварите в кожуре 1 картофелину, очистите, разомните в пюре, добавьте 1 чайн. ложку жирной сметаны. Полученную теплую смесь нанесите на веки на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

● **Растут волосы на теле?** Смешайте 100 г сока зеленого ореха с 10 г дегтя, залейте в бутылку, плотно закупорьте и закопайте в землю, настаивайте 10 дней. Затем 3 раза в день этим снадобьем натирайте места на теле, где нежелательны волосы.

Розовая косметика

ДЛЯ ВЯЛОЙ КОЖИ С РАСШИРЕННЫМИ ПОРАМИ

Измельчите сухие лепестки роз, всыпьте в фарфоровую чашку 1-2 ст. ложки лепестков роз и добавьте теплую воду до получения густой кашицы. Непрерывно помешивая, нагревайте ее на пару 7-10 минут, затем слегка остудите и наложите на лицо и шею. Через 20-25 минут маску удалите ватным тампоном, а лицо ополосните теплой водой. Такие маски делайте 2-3 раза в неделю.

МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Высушенные лепестки роз измельчите в кофемолке для получения розовой муки. К 1 чайн. ложке этой муки добавьте 1 десертную ложку сметаны или сливок, 1 чайн. ложку яичного белка, все хорошо перемешайте и настаивайте 5-6 минут. Полученную смесь наложите на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20-30 минут. Маска тонизирует, питает кожу, оказывает смягчающее действие.

РОЗОВЫЙ ЛОСЬОН

Высушите красные розы с сильным запахом в темном и прохладном месте, затем сложите в стеклянную банку и залейте водкой так, чтобы жидкость только слегка покрывала цветы. Плотно укупорив, поставьте в холодильник и настаивайте 1,5-2 месяца. Не забывайте периодически встряхивать и перемешивать содержимое банки. Затем отожмите лепестки, а полученный розовый концентрат разведите водой в соотношении 1:1 для жирной, 1:2 — для нормальной и 1:3 — для сухой кожи.

На все случаи жизни

Пудры разные бывают

Пудра выравнивает цвет лица, скрывает жирный блеск кожи и расширенные поры. Но пользоваться пудрой можно лишь женщинам с жирной и нормальной кожей. При сухой и увядающей коже пудра подсушивает ее еще больше.

*** Рассыпчатая пудра** равномерно ложится и тонко распределяется, полностью смешиваясь с тональным кремом. К сожалению, рассыпчатую пудру нельзя носить с собой в косметичке, так что ее лучше наносить утром перед выходом из дома.

*** Компактная пудра** — постоянная обитательница женской сумочки, всегда готова выручить, если вдруг заблестел нос. Благодаря высокому содержанию жира она хорошо подходит для сухой кожи.

*** Терракотовую пудру**, содержащую молотую целебную грязь, можно использовать вместо теней для век или румян оттенка загара. Хорошо подчеркивает контуры лица, но совсем не смотрится на бледной и незагоревшей коже.

*** Жидкая пудра-крем** идеально подходит для сухой и нормальной кожи лица. Обладательницам жирной кожи использовать такую пудру нельзя, так как она еще резче выявит все имеющиеся изъяны.

*** Зеленая пудра** может помочь тем, чья кожа неидеальна. Она маскирует дефекты кожи: прыщи, проступившие прожилки, красные пятна. Зеленую пудру наносят точечно, только на те места, которые необходимо скрыть, и обязательно поверх накладывают слой пудры телесного цвета.

*** Пудра в виде разноцветных шариков.** Обладает эффектом отражения света, благодаря этому придает коже особенную свежесть. Но наносить ее надо очень тонким слоем.

*** Мерцающая пудра** подходит для вечеринки. Золотистые или серебряные частички, содержащиеся в такой пудре, при искусственном освещении придают коже загадочное мерцание. А вот при свете дня мерцающая пудра на лице выглядит ненатурально. Мерцающую пудру наносят на скулы, виски, руки, область декольте, но ни в коем случае не на середину лица.

*** Антисептическая пудра** содержит различные антибактериальные и противовоспалительные добавки. Нанесенная при помощи стерильной ваты, такая пудра быстро успокоит воспаленную кожу лица. Главное, не использовать ее для нормальной или сухой кожи, иначе можно только навредить.

*** Бронзовая пудра** — летний вариант для смуглой кожи. Заменяет все тональные средства.

*** Прозрачная пудра** поможет обладательницам идеальной кожи скрывать жирный блеск.

ВЫБИРАЕМ ПУДРУ

* Если пользуетесь тональным кремом, то покупайте пудру такой же марки точно такого же цвета.

* Если не пользуетесь тональным кремом, то наносить пудру надо на переносицу: это место лучше всего отображает тон кожи и меньше всех загорает и краснеет.

* Для вечернего макияжа пудра должна быть лиловатого или желтоватого оттенка, а для дневного — розового, бежевого или золотистого.

* Для вечернего макияжа лучше подбирать пудру на тон светлее цвета кожи.

* Для сухой кожи требуется совсем немного пудры (иногда ее и вовсе заменяют матирующей тональной основой). Для жирной — несколько больше, так как при повышенном салоотделении косметика быстрее разлагается.

* Если кожа в течение дня периодически начинает блестеть, не надо сразу пудриться. Сначала необходимо промокнуть Т-зону тонкой бумажной салфеткой, она впитает излишки жира.

При потемнении ногтей регулярно за полчаса до приема пищи пейте по одной столовой ложке огуречного рассола.

Чем опасны каблуки?

Высокие каблуки — это огромная нагрузка на ноги. И с каждым сантиметром вред, причиняемый мышцам, связкам и суставам, увеличивается в несколько раз.

* Неестественный изгиб стопы ведет к чрезмерному растяжению мышц и связок. Отсюда боль и тяжесть в ногах по вечерам.

* Чем выше каблук, тем большую нагрузку испытывает стопа. Вес, который должен распределяться равномерно, концентрируется на пальцах.

* Идеальная высота каблука — не более 4 см.

* Огромная нагрузка на пальцы приводит к деформации суставов. Параллельные кости расходятся в стороны — это приводит к образованию шишек.

* От неправильно распределенного веса страдают суставы второго и третьего пальцев. Развивается артроз пальцев ног. Это нарушает нормальное строение стопы. Сильные боли заставляют передвигаться только в тапочках. К сожалению, такие проблемы решаются только при помощи хирургического вмешательства.

Стихи наших читателей

МНЕ ГРУСТНО БЫВАЕТ...

Тебя вспоминаю — мне
грустно бывает,
Вселяется в душу печаль,
А радость куда-то совсем
ускользает,
Оставив о прошлом вуаль.
Смиренная этой печалью,
Природа смолкает во мгле.
И ты в эту пору
за дальнею далью
Взгрустнешь, может быть,
обо мне.
Всплакнешь оттого,
что нелепо расстались,
Несчастным свой
сделав удел.
Но если бы снова мы вдруг
повстречались,
Подумаешь: Бог сам того
захотел.

Владимир Матвеевич Титанов, пос. Верх-Бийск, Республика Алтай

СУДЬБЕ СПАСИБО ГОВОРЮ

Мне судьба подарила и дочку,
и сына,
И за этой я ей благодарна
всегда.
Приезжай, мой сынок,
навещай меня, дочка!
А я ласково встречу
у родного крыльца.
Буду рада я видеть
и невестку, и зятя,
Стану тещей любимой
и свекровью родной,
Ну а вы подарите мне внучек
и внуков,
Чтобы в старости был
и уют, и покой.
Чтоб душа не страдала,
не рвалась бы напрасно,
И на ноте высокой завершая
свой путь,
Знать, что жил не напрасно
на земле этой грешной,
Добрый след свой оставив,
долг исполнив земной.

НУ ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ДЕЛАТЬ ВЫ ЗЛА!

Все возвращается к нам
бумерангом:
Зло, и добро, и другие дела.
Истину эту постичь бы
вначале,
Меньше б ошибок свершалось
тогда.
Люди, мне хочется к вам
обратиться,
Чтоб затронуть ваши
сердца:
В жизни ведь всякое может
случиться,
Ну постарайтесь не делать
вы зла!
Сбросьте же в бездну
зависть и алчность
И посмотрите вокруг —
В мире и так слишком много
несчастья,
Жизнь обрывается вдруг —
самое ценное наше богатство,
Что и должны мы беречь,
Ну а тщеславием,
жаждою власти
Лучше всего пренебречь.
Все возвращается
к нам бумерангом:
Зло, и добро, и другие дела.
Истину эту постичь бы
вначале,
Меньше б ошибок свершалось
тогда!

Л. В. Орлова, с. Большое Уро, Бурятия

Будь начеку!

Развод «по-чёрному»

Плохие женщины издавна пользовались магией, чтобы увести мужчину из семьи. Бывает, мужья даже не понимают причины своего ухода из дома ради той, которую вовсе и не любят...

Начинается все с того, что подруга, которой понравился ваш муж, помогая наклеивать обои, прячет там свои волосы, — и семейная жизнь разваливается. Соседка угощает чужого мужа пирогами, начиненными любовным зельем, сотрудница наливает чай на травах. Иногда в карманы или портфель мужчине подбрасывают булавки, перья, волосы...

Другой способ черной любовной магии — сначала рассорить супругов, а затем приласкать расстроенного мужчину. Кроме приворота, делают порчу на отношения в семье — и мужа начинает все раздражать. Чтобы оградить семью от таких особ, мечтающих устроить свое счастье на чужом несчастье, надо знать этапы приворота.

1 Муж вдруг замыкается в себе, становится задумчивым, мало разговаривает, стремится к уединению, ходит по квартире, не находя себе места, перестает заниматься делами.

2 Еще один признак приворота — отказ от сексуальных отношений с женой.

3 Третий этап — привороженный становится неадекватным. Мужчина не понимает, что ему говорят, у него «оловянные» глаза, он становится похож на зомби. На этой стадии любовница способна вить из него веревки. Мужчина уже готов уйти из семьи, если еще этого не сделал.

4 Если применялись магия вуду или деревенское колдовство с использованием кладбищенской атрибутики, то от такого приворота у мужчины возникают проблемы со здоровьем.

5 Финальным аккордом приворота может стать подклад. Разлучница подкидывает под дверь заговоренную вещь, чтобы перекрыть дорогу мужа к семейному очагу. Подклад внешне безобидный: песок, земля, нитки, крупа, шелуха от семечек...

6 Иногда вместо приворота делают порчу на жену. Она не затрагивает здоровья мужчины, но жена может стать холодной в постели, болезненной, усталой, сварливой и вскоре сама выгонит мужа из дома. Опомнившись, она вдруг понимает, что сделала это под влиянием внезапно нахлынувших эмоций.

Надежда Бабкина, певица:

«Во время полнолуния становлюсь просто бешеной, внутри все кипит, меня все раздражает, начинаю на всех шипеть, бросаться... Хотя по своей натуре я очень добрый человек. Но стоит в полнолуние кому-то что-то убрать не туда... Мои в такие минуты стараются не нарываться... Я частенько слышу от них шуточный вопрос: «У нас сегодня, случайно, не полнолуние?» В последнее время стала задумываться, почему это со мной происходит? И узнала, что особенно сильное влияние полная Луна оказывает на людей с именем Надежда. А если еще учесть, что по гороскопу я один из самых мистических знаков — Рыба, то представляете, какой перебор получается с космической энергией?»

Прикинь на себя

СНЫ И БОЛЕЗНИ

Американские исследователи утверждают, что узнать о проблемах со здоровьем можно двумя способами. Первый — сходить к врачу и пройти обследование. Второй — проанализировать собственные сны. В них содержатся подсказки о том, что в организме разладилось.

ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

Сны о воде — самые «говорящие».

* Вы часто видите во сне воду: в стакане, колодце, фонтане и океане? Знайте: есть серьезные проблемы со здоровьем. Ученые полагают, что если жадно пить воду во сне, значит, есть нарушения уровня сахара в крови и, возможно, налицо преддиабетическое состояние.

* Если во сне часто тонете и никак не можете выбраться на поверхность, не исключено, что есть полипы в носу или начинается гайморит. Впрочем, это можно списать и на то, что в вашей спальне чрезмерно сухой воздух или душно. В этом случае проблему решит увлажнение воздуха и открытая на ночь форточка.

* Если во сне вам кажется, что вы спите в луже или постоянно находитесь в какой-то мокрой среде, не поленитесь сходить к эндокринологу. Так о себе частенько заявляют проблемы с щитовидной железой.

* Видеть во сне, что вы спокойно и быстро летите над чистым озером, рекой или морем, — очень хороший сон. Значит, организм находится на пике физического здоровья. Купание в грязной воде — признак надвигающейся депрессии и уныния, душевного смятения. Увидели такой сон — срочно принимайтесь баловать себя всевозможными способами: ходите по магазинам, отправляйтесь на отдых.

ТО ВВЕРХ, ТО ВНИЗ

* Сон, в котором вы бежите вниз по лестнице, может указывать на заболевания ног. Нет ли у вас давних проблем с коленными или голеностопными суставами? Если да, не отмахивайтесь от них, иначе запустите болезнь. Кстати, хождение по грязи во сне многие склонны толковать как приближающуюся неприятность. Однако врачи настоятельно рекомендуют рассматривать такой сон как предупреждение о болезни ног.

* Тяжкий подъем по бесконечной лестнице говорит о проблемах с сердцем и сосудами, особенно если при этом вы задыхаетесь и каждый шаг дается с большим трудом. Если вы поднимаетесь наверх, до самого конца, и постоянно упираетесь в тупик — последите за артериальным давлением.

* А теперь о лифтах. Вам частенько снится, что находитесь в лифте, который несется с огромной скоростью в неведомые выси? Значит, ночью вы мерзнете. Ваша задача — понять, почему именно. Вариант первый — одеться потеплее и купить ватное одеяло. Вариант второй — сходить к врачу и выяснить, нет ли у вас вегетососудистой дистонии. Если застряли в лифте и никак не можете из него выбраться — значит, в вашей спальне присутствуют раздражающие запахи, которых днем вы не замечаете. Избавьтесь от цветов, ковролина. Перед сном проветривайте спальню. Если снится, что лифт, в котором вы едете, падает в шахту, обязательно сходите к кардиологу, проверьте сердечный ритм и исключите аритмию. При болезнях сердца человека во сне может завалить землей.

СНЯТСЯ ПТИЧКИ И РЫБКИ?..

* Рыбы и прочие морские обитатели намекают на проблемы с мочеполовой системой у женщин и заболевания почек у мужчин.

Авось пригодится

* Все рогатые животные — козы, овцы, коровы — говорят о хронических заболеваниях бронхов и легких. Не переохлаждайтесь, старательно лечитесь даже от самого безобидного кашля.

* Змеи, постоянно атакующие во сне, указывают на неполадки с суставами. Начинайте хотя бы каждое утро делать гимнастику.

* Колючие цветы вроде кактуса — неприятный сон, указывающий на проблемы с желудочно-кишечным трактом. Обязательно пройдите обследование и убедитесь в том, нет ли гастрита или язвы двенадцатиперстной кишки.

МЯСО СНИТСЯ...

* Если часто снится, что вы беременны или рожаете, то, скорее всего, у вас таким образом проявляются нарушения мозгового кровообращения.

* Тесные или рваные головные уборы во сне говорят о склеротических изменениях сосудов головного мозга.

* Если во сне вы часто видите себя совершенно голым в людном месте — сделайте подробный биохимический анализ крови и особенно тщательно проверьте функцию печени.

* Если кажется, что вы лежите в какой-то «упаковке» и не можете пошевелить ни рукой, ни ногой, — скорее всего, у вас по ночам случается кратковременная остановка дыхания. Она сама по себе опасна, поэтому непременно посетите невролога.

* При болезнях легких люди во сне задыхаются от навалившейся на грудь тяжести, пытаются ползти по тоннелю, но застревают в нем. Иногда им снится тесная в плечах одежда.

* Но о самых серьезных болезнях говорят сны с участием сырого мяса. Нейропсихологи утверждают, что нередко приснившийся кусок сырого мяса имеет форму заболевшего органа. Если во сне вам не удалось разглядеть форму куска свинины, купленной на рынке, помните, что в большинстве случаев «мясные» сны говорят о поражении почек, печени и кишечника.

* Еще один сон, стопроцентно предвещающий болезнь, связан с выпадением или обламыванием зубов. О проблемах с зубами или полостью рта он как раз и говорит.

РАЗУМЕЕТСЯ, ПРИЧИНОЙ НЕПРИЯТНОГО СНА МОЖЕТ СТАТЬ НЕ ТОЛЬКО БОЛЕЗНЬ, НО И НЕУДОБНАЯ ПОСТЕЛЬ ИЛИ ПОЗА, А ТАКЖЕ ОТСУТСТВИЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА В СПАЛЬНЕ. ПОЭТОМУ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ИЗВЕСТИЯ БИТЬ ТРЕВОГУ НЕ СТОИТ. НО ЕСЛИ ОДИН И ТОТ ЖЕ СОН ПОВТОРЯЕТСЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ, НЕ ПОЛЕНИТЕСЬ СХОДИТЬ К ВРАЧУ.

ЕСЛИ ВСТРЕЧАЮТСЯ ДВА ОДИНОЧЕСТВА — ЭТО К СЕМЬЕ, ЕСЛИ ТРИ — ТО К ПЬЯНКЕ.

ПОСЛЕ НАРКОЗА ЗАБЫЛА О ДЕТЯХ

Обнаружив у 34-летней К. У. доброкачественную опухоль мозга, врачи настояли на ее удалении.

Когда пациентка очнулась после наркоза, выяснилось, что вместе с новообразованием из ее мозга исчезли и воспоминания о детях. Мужа и родных К. узнала сразу — всех, кроме дочерей. Когда супруг привел в палату трехлетнюю дочку, она не испытала к девочке никаких чувств, то же самое повторилось и с годовалой. Чувства к своим детям к женщине так и не вернулись, материнскую любовь словно отрезали. Сейчас К. пытается привыкнуть к мысли, что никогда не вспомнит, как рожала, какими были первые слова дочек. Она даже не может приготовить им что-то и понятия не имеет, что они любят.

КОМАРОВ В СИНГАПУРЕ НЕ ЛЮБЯТ

В Сингапуре штрафуют за многие проступки.

Плевок, брошенная мимо урны бумажка, курение в общественном месте — все эти шалости стоят 500 местных долларов за штуку (больше 11000 рублей). Такую же сумму придется заплатить, если вы во время полива цветов оставите в блюдцах под горшками воду. Ну просто потому, что вода привлекает комаров, а их в Сингапуре не любят.

ИЗ ДЕРЬМА — НАСТОЯЩЕЕ МЯСО?!

К доктору Мицуюки Укеда обратились представители компании, обслуживающей канализацию в Токио, и попросили найти полезное применение нечистотам, скапливающимся в столице.

Ученый исследовал ил, обнаружил в нем бактерии, перерабатывающие человеческие отходы, и получил... искусственное мясо. В новом продукте содержится 63% белков, 25% углеводов, мало жиров и минералов. В мясо из канализации также добавили краситель и усилитель вкуса. Изобретатель уверен, что его работа поможет решить проблему голода на Земле. Смельчаки, попробовавшие «дерьмобургеры», нашли их похожими на настоящее мясо. Но японцы пока не готовы есть их.

Такая история

«Дитя моё, — сказал старец, — не докучай Богу молитвами о смерти...»

...Скромную икону, на которой изображен Серафим Саровский, 88-летняя Анна Григорьевна Новикова сделала сама: вырезала изображение святого из церковного журнала и вставила в рамочку. «Потому что он меня от смерти спас!» — говорит Анна Григорьевна.

Однажды ей стало совсем невмоготу жить на этой земле. Детки ее умерли во младенчестве, мама сгорела от тифа, а следом за ней ушел и вернувшийся с войны инвалидом муж... «С сорок шестого года одна! Вот и стала просить Бога о смерти!» А однажды ночью Анна Григорьевна видит: открывается дверь и входит некий старец — весь в черном, согбенный, посох в руке. Глядит так строго и говорит, обращаясь к женщине: «Дитя мое, не докучай Богу, большой тебе будет грех за то, что ты молишь о смерти». И исчез. Спустя время, листая журнал, Анна Григорьевна увидела портрет старца — та же поза, тот же строгий взгляд, посох. И написано: «Серафим Саровский».

Но самая невероятная история произошла в войну с их семейной реликвией — Казанской иконой Богоматери. 18 февраля немцы выкурили из вырытых в лесу землянок всех, кто в них прятался от войны, в том числе и Аню с грудным ребенком. «Люди голосят, плачут! — вспоминает баба Аня. — А я прижимаю к себе самое дорогое — доченьку и икону. Свекровь кричит: «Брось икону! Не сможешь удержать обеих!» И оставила Аня икону в землянке. Лишь поцеловала да повернула лицом в угол, чтобы не так бросалась в глаза. Надо бы уходить — а куда? Снег, холод, по дороге стариков шесть умерло... Прибились к родственникам, а там еще душ тридцать родственников было...

...Домой вернулись лишь в июле — голые, босые. Деревня спалена до последнего двора. Жизнь стала пыткой казаться! И вдруг прибегает соседка: «Анюта, ты чего не идешь за своей иконой?!» — «За какой иконой?! Все же уничтожили!» А она в ответ: «Уничтожили! Только икона твоя висит высоко на дереве, даже стекло цело! Зови мужиков на помощь, самим не достать!»

С той поры со всеми просьбами и вопросами Анна Григорьевна обращается к этой иконе. И Заступница не оставляет ее, даже про будущее рассказывает: «Сснится сон — и исполняется!»

АИСТ ЛЕТАЕТ К ПОДРУГЕ УЖЕ 5 ЛЕТ

Уже пять лет аист по кличке Родан весной прилетает к своей подруге, которую люди назвали Маленой. Она не может подняться в воздух из-за простреленного охотниками крыла. Аистиха живет в деревне Бродски Варос, в Ховартии, а Родан — в Южной Африке. Ежегодно Малена дает новое потомство. Птенцов учит летать Родан. Каждый август молодые птицы вместе с отцом готовятся к отлету в ЮАР, чтобы провести там зиму. Малена дожидается их возвращения в Хорватии.

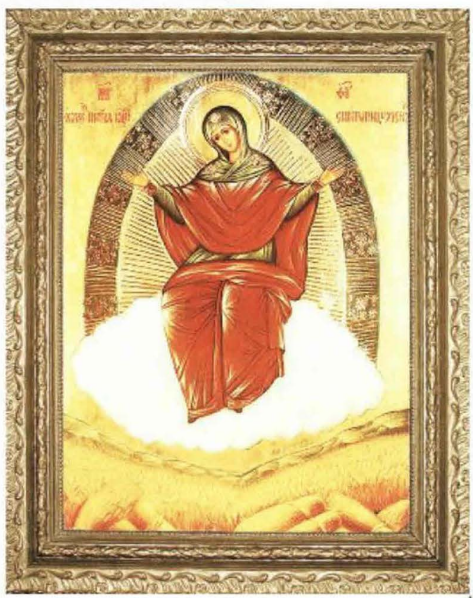
МОНАХ БРОДИТ ПО СТРОЙПЛОЩАДКЕ

В Англии на месте, где возводили парк водных аттракционов, было обнаружено паранормальное явление. Строители жаловались, что чувствуют себя неуютно, а в последние дни стали видеть на стройплощадке нечто похожее на призрак обезглавленного монаха. Вызвали специалистов. Те предположили, что во время строительства были повреждены древние захоронения, и парк аттракционов решили перенести в другое место.

Бог в помощь

Икона «Спорительница хлебов»

ДЛЯ ТЕХ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ МАТЕРИАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ И НЕ МОЖЕТ ВЫЙТИ ИЗ НИЩЕТЫ.



МОЛИТВА

«О, Пресвятая Дево Богородице, Премилостивая Владычице, Царице Небесе и земли, всякаго дома и семейства христианскаго Благоустроительнице, труждающихся благословение, нуждающихся неистощимое богатство, сирых и вдовиц и всех людей Кормительнице! Питательнице наша, рождшая Питателя Вселенныя, и Спорительнице хлебов наших, Ты, Владычице, ниспосылаеши Твое Матернее благословение градом нашим, селам и нивам и коемуждо дому, на Тя упование имущему. Темже с благоговейным трепетом и сокрушенным сердцем смиренно молим Тя: буди и нам, грешным и недостойным рабом Твоим, мудрая Домостроительнице, житие наше добре устрояющая. Всякое же сообщество, всякий дом и семейство во благочестии и православии, единомыслии, послушании и довольстве соблюди. Нищия и немущия пропитай, старость поддержи, младенцы воспитай, всех вразуми преискренне взывати ко Господу: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Сохрани, Пречистая Мати, люди Твоя от всякия нужды, болезни, глада, губительства, града, огня, от всякаго злаго обстояния и всякаго нестроения. Обители нашей (веси), домам и семействам и всякой души христианстей и всей стране нашей исходатайствуй мир и велию милость, да славим Тя, Премилостивую Питательницу и Кормительницу нашу, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

Публикуется по просьбе Марии Сергеевны Часовой из Иркутска

Вера творит чудеса

Не так давно ученым из Санкт-Петербургского психоневрологического НИИ имени Бехтерева удалось открыть четвертое состояние сознания, которое возникает под действием... молитвы. До сих пор наука знала три — бодрствование, быстрый и медленный сон.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ — ЧЕТВЕРТОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ?

Во время молитвы наш мозг погружается в «младенческое» состояние, когда кажется, что мы полностью защищены и счастливы. Вспомните: вы лежите в кроватке и улыбаетесь, потому что настало утро и вы счастливы. Рядом мама и папа, они позаботятся о вас, потому что любят больше всех на свете. Вы это точно знаете, потому безмятежны, веселы и уверены в завтрашнем дне. В такое же «младенческое» состояние, по словам ученых, впадают и верующие люди во время молитвы. Только уповают они не на маму и папу, а на Господа Бога. Благодаря этому у них уменьшается стресс, нормализуется давление, исчезают боли в сердце. Результат — они меньше болеют и дольше живут. Даже онкологические больные, искренне и подолгу читающие молитвы, перестают бояться смерти, обретают уверенность в завтрашнем дне, преодолевают уныние. Это укрепляет иммунитет, организм начинает усиленно бороться с болезнью, и часто происходит самоизлечение.

НО НЕ ВСЯКАЯ МОЛИТВА ЭФФЕКТИВНА

А только та, что услышана Богом. Как же надо молиться, чтобы Он услышал?

Ответ на этот вопрос есть у медиков. По их мнению, молитва, услышанная Богом, — та, что пусть и на короткое время, но полностью отстраняет нас от земной жизни. Известно, что святые мученики благодаря молитвам и вере в Бога терпели страшные боли и жестокие мучения. Амвросий Оптинский страдал невероятно тяжелыми недугами, от которых, по мнению врачей, он бы умер через полчаса, будь он обычным человеком. Старец же прожил 79 лет. Несмотря на постоянную боль, он был жизнерадостен и давал людям наставления в простой и шутливой форме.

Схимонах Никита Валаамский в последние годы жизни тоже страдал от жутких болей. Уверившись в том, что приближается его кончина, он отказался от лекарств. Лишь молитва Иисусова не сходила с его уст и слова благодарности Богу. Тем и спасался, облегчал свои страдания.

Люди, умеющие искренне молиться, почти никогда не имеют нервных расстройств. Они меньше злятся и всегда чувствуют себя защищенными.

КАК МОЛИТВА И ВЕРА В БОГА ОБЛЕГЧАЮТ СТРАДАНИЯ?

Ученые взялись изучить этот феномен. В Центре изучения мозга исследователи собрали двадцать глубоко верующих людей и столько же атеистов. На ладонях закрепили электроды и пустили по ним небольшие разряды электрического тока. Во время испытания верующим предложили смотреть на икону Иисуса Христа, атеистам — на картину Гогена «Мельница». За те 20 минут, что длился эксперимент, каждый испытуемый получил двадцать электрических разрядов. Но восприняли их все по-разному. Те, кто смотрел на лик Христа, чувствовали себя в полной безопасности и не волновались, потому что были уверены, что о них позаботится Господь. При этом датчики показали, что они чувствовали боль на 15% меньше, чем те, кто лицезрел картину Гогена.

А канадские неврологи, подводя черту под своими исследованиями, заявили, что люди, умеющие искренне молиться, почти никогда не испытывают чувства неопределенности и нервных расстройств. Они меньше переживают по поводу жизненных неудач, меньше злятся и расстраиваются и всегда чувствуют себя защищенными.

КардиоАктив
(Боярышник форте Эвалар)
надежный друг вашего сердца

ПОТОМУ ЧТО:

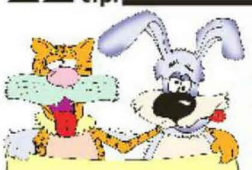
- «КардиоАктив» способствует укреплению и питанию сердечной мышцы;
- Усиливает кровообращение в сосудах сердца;
- Благотворно влияет на сердечный ритм.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СвГР № RU.77.99.13.003.E.000229.01.11. БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 69



С МИРУ ПО НОВОСТИ

А ты не гавкай!

Администрация Херсона намерена обязать владельцев собак, которые содержатся в многоэтажных домах, «предупреждать лай животных». Ограничивать лай собак их хозяева должны будут с 22.00 до 06.00. В Москве собакам разрешили лаять на два часа дольше. Нарушителя тишины ждет штраф — от 500 до 40000 рублей, если сосед докажет, что лай собаки превышает допустимую норму шума. То есть ему надо будет заказать экспертизу и засесть с экспертом у дверей соседа. Гораздо больше повезло владельцам других животных. Коты по-прежнему могут орать круглосуточно, а хомячки — топать по клетке, когда им вздумается.

Пить — вредно, не пить — дорого!

В странах Ближнего Востока, где запрещен алкоголь, недавно в продажу поступил безалкогольный напиток за 5,5 миллиона долларов (где-то 165 миллионов рублей) за бутылку. В его состав входят экстракты бузины и розы. Заоблачная цена объясняется тем, что напиток продается в хрустальных графинах, инкрустированных 8000 бриллиантов, 200 рубинами и закрытых пробкой из белого золота.

Плакали денежки

В индийском городке Фатехпуре термиты проникли в сейф банка и съели... 10 миллионов рупий (6,5 миллиона рублей)! Работники банка, положив деньги в сейф около трех месяцев назад, ни разу в него не заглядывали. В сейф проникла влага, завелись насекомые, которые и съели бумажные деньги. Теперь решается вопрос с Резервным банком Индии о возможности обмена на новые тех купюр, которые съедены не полностью, а лишь надкусаны.

У мужчин жизнь — как зебра: блондинка, брюнетка; а у женщин — как зоопарк: осел, козел, зайчик...

РАССКАЗИК

Девушка у диетолога: «Мама считает, что полезно кушать фрукты, овощи, злаки. Папа считает, что полезнее мясо, рыба, молоко. А дед уверяет, что за день надо обязательно бутылочку водки оприходовать. Как быть?» — «На завтрак и обед считайте, что прав папа. А на ужин и полдник — что мама». — «А дедушкин совет, значит, ерунда?» — «А сколько ему лет?» — «103-й пошел». — «О! И дедушка поделился отличным советом».

Нам всегда хочется жить лучше, но с нашим умом получается веселее.

Ей-богу, правда!

Только дым из трубы!

Иркутские супруги-пенсионеры свои финансы распределяли так: пенсия жены — на хлеб и молоко, а мужа — в заначку. Правда, женщину такой вариант не устраивал, она злилась, но поделать ничего не могла. А однажды во время уборки нашла денежки. Развернула и ахнула: «Больше ста тыщ накопил, старый жмот!» И решила мини-банк мужа распотрошить. Забирала каждый месяц по тысяче, три, а то и по пять, чтобы благоверный не заметил. Схоронила деньги в печке на летней кухне. Сюда много лет и носа не казали за ненадобностью. И вдруг бабуля решила на кухне прибраться. Пока наводила порядок, затопила печь...

— Ой-е! — заголосила женщина.

О том, что в топке была заначка, она подзабыла, а когда спохватилась, было поздно. Удалось спасти лишь несколько обгоревших купюр. Жалкие остатки отнесла в банк, там и рассказала свою горькую историю. «Сто тыщ в трубу вылетели», — плакала бабуля, но в обмене ей все равно отказали: не купюрах не сохранились номера. Теперь у пенсионерки одна забота: чтоб дед не узнал о ее финансовых манипуляциях.

Во даёт!

Недотёпки

ИНТЕРЕСНО, А ЧТО ЗНАЧИТ БЕЗ МАТЕРИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ? ВОТ ЕСЛИ, СКАЖЕМ, В КАРМАНЕ ЛЕЖАТ ДВЕСТИ ВОСЕМЬДЕСЯТ РУБЛЕЙ, ЭТО МАТЕРИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ НЕТ?

Симпатичная стройная блондинка пригласит мужчину без материальных проблем для приятного отдыха на своей территории», — прочитал Крючков в рекламной газетке и сглотнул слюну.

Как здорово, что он купил сегодня эту газету! Не пожалел девяти рублей! А ведь не хотел покупать! Не хотел! И наверняка не купил бы, если бы бабка-торговка не уступила рубль.

Крючков еще раз с выражением прочитал: «Симпатичная стройная блондинка пригласит мужчину без материальных проблем для приятного отдыха на своей территории...»

Интересно, а что значит без материальных проблем? Вот если, скажем, в кармане лежат двести восемьдесят рублей, это материальные проблемы или нет? В переводе на баксы — десять долларов. Да симпатичная стройная блондинка за такие бабки и рядом с ним не сядет! А может, сядет? Бывают же случаи, что рядом никого нет, а поговорить хочется...

И Крючков набрал указанный в объявлении номер.

— Добрый вечер! — замурлыкал в трубке милый женский голос.

— А я к вам по объявлению! — обрадовался Крючков. — Мне бы симпатичную стройную блондинку...

— А кто ее спрашивает?

— А вы угадайте!

— Неужели мужчина без материальных проблем?

— Он самый. Подскажите, пожалуйста, как попасть на вашу территорию?

— Улица Красных партизан, 12, квартира 186. Спросите Милу.

— Милочка, а как до вас лучше добраться?

— Не поняла!

— Чем, говорю, скорее: троллейбусом или трамваем?

— Не поняла!

— Ладно, Милочка, ладно, не напрягайся, я сам соображу...

— Чего с собой-то прихватить?

— Не поняла!

— Чего, говорю, по дороге прикупить: водки, шампанского, может, вина какого-нибудь? Хавки?

— Не поняла!

— Ты только не стесняйся, куплю все, что скажешь... Колбасы, селедки, сыру...

— Не поняла!

— Да чего тут понимать-то?! Квакнем перед этим самым, как его?.. Ну, приятным отдыхом. Деньги у меня есть...

— Не поняла!

— Бабки, говорю, мне ляжку жгут. Помнишь, как в фильме «Калина красная»? Двести восемьдесят рублей! Оторвемся по полной программе!

— Мужчина, мне кажется, вы ошиблись номером! Вы куда звоните?

— По объявлению я звоню, — уткнулся в газету Крючков. — Симпатичной стройной блондинке звоню, той, что ждет мужчину без материальных проблем для приятного отдыха на своей территории...

— Тогда вы ошиблись номером, — промурлыкала симпатичная стройная блондинка. — С вашими деньгами вас могут ждать разве что бомжи в привокзальном туалете.

И собеседница положила трубку...

Олег Гонозов

Гиннесс отдыхает!

Бьём рекорды!

● **Самый компанейский человек живет в Воронеже. Даже выходя из троллейбуса, он прощается за руку с каждым пассажиром.**

● **Самое большое плоскостопие — у жителя Москвы, который задумался на эскалаторе.**

● **Больше всех пострадал от магнитной бури россиянин, который подарил жене на день рождения магнитик на холодильник.**

● **Самый жуткий алкоголик — сторож челябинского зоопарка. Благодаря ему зоопарк каждую ночь пополняется новой белочкой.**

● **Рекорд по гибкости суставов! Шесть человек поместились в багажнике автомобиля после того, как попытались ограбить Николая Валуева.**

● **Самый сильный мужчина живет в Норильске. Он способен зубами оттащить на три метра жену, зашедшую в магазин шуб.**

● **Самое большое количество продуктов за одну минуту съел бомж Алексей. Рекорд был тут же зафиксирован охранниками супермаркета.**

А-а-абалдеть!

Концерт по заявкам

Чижиков трепетно играл Шопена. Скрипка грустила.

— А польку-бабочку можете? — на самой принципиальной ноте донеслось из зала.

— Какая полька? — возмутился Чижиков. — Какая бабочка? У меня даже сачка нет!

Несколько человек в зале поднялись...

— Ладно! — подергал третью струну Чижиков. — Будет вам полька!

И энергично заработал смычком.

Вдруг он заметил в амфитеатре расчехленную корзину с яйцами и помидорами.

— Что-нибудь из Элтона Джона!

Чижиков с готовностью перевернул ноты.

— Пой! — крикнули с галерки.

Чижиков прокашлялся...

— Танцуй!

Чижиков размялся...

Поступила записка.

«Мужик, — пробежал ее взглядом Чижиков. — Срочно одолжи в шестой ряд третье место пять баксов до получки!»

Чижиков проследил, чтобы доллары ушли по назначению, и развернул следующее послание: «Нужна новая дубленка!»

— Дубленки будут на завтрашнем концерте! — объявил ведущий, прерывая немузыкальную паузу...

Чижиков продолжал свою предвыборную кампанию.

Анатолий Коломейский

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 23

«С МИРУ ПО НИТКЕ»

Миллиард. Фельетон. Арестант. Аллергия. Воротила. Следопыт. Диагност. Контекст.

Слово: «Апельсин».

«ОБЕД ПО РАСПИСАНИЮ»

Уха. Лечо. Борщ. Икра. Пицца. Омлет. Беляш. Шашлык. Сациви. Лагман. Котлета. Окрошка. Равиоли. Ромштекс.

«ПО ЦЕПОЧКЕ»

Ответ: «Какой удав не мечтает стать воздушным змеем».

«ЛОМТИК ДЛЯ КИТА»

1. Ломтик. 2. Лунатик. 3. Актриса. 4. Силикат. 5. Католик. 6. Кантри. 7. Материк. 8. Критика. 9. Практик. 10. Ботаник.

Ключевое слово: «Марионетка».

ДИАГОНАЛЬНЫЙ КРОССВОРД

Слева-вниз-направо: 1. Прима. 2. «Экю». 4. «Амели». 6. Агент. 8. Актив. 10. Ситар. 12. Мороз. 14. Вклад. 16. Аил.

Справа-вниз-налево: 2. Эра. 3. Схима. 5. Омега. 7. Алекс. 9. Интим. 11. Титов. 13. Варка. 15. Ролик. 17. Зал.

ЯПОНСКИЙ КРОССВОРД

Ленивых мужчин нет! Есть неправильно отмотивированные и плохо отстимулированные.

Смотри в оба!

ОТЫЩИТЕ ПАРУ ОДИНАКОВЫХ МУЗЫКАНТОВ.

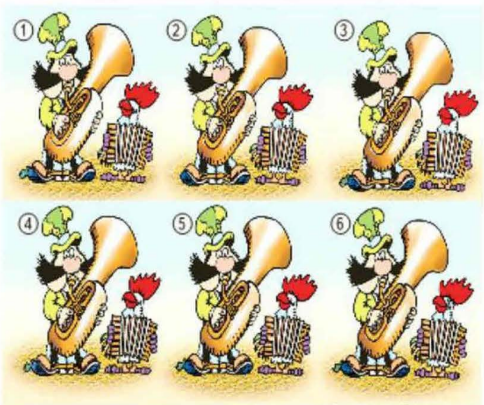


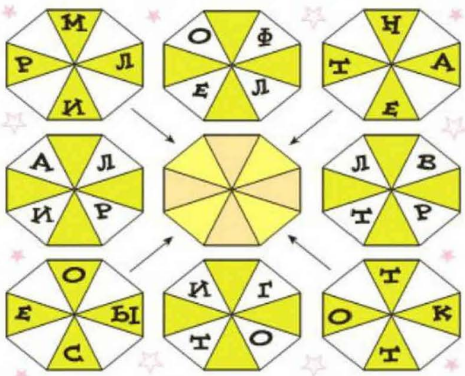
Рис. Павла Виноградова

Забавные факты

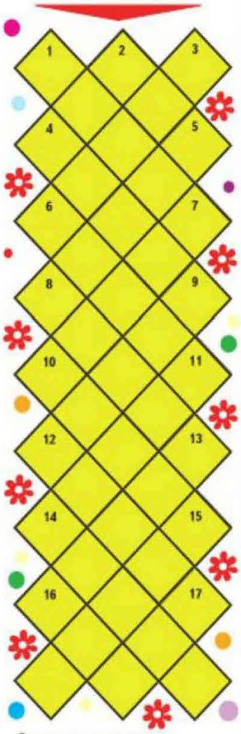
- В штате Аризона вора, попавшегося на краже мыла, предписывается мыть этим мылом до тех пор, пока оно не кончится.
- Утренний рост человека превышает вечерний приблизительно на 2 сантиметра.
- Слоны могут сами себе готовить выпивку: сгребают в яму всевозможные фрукты и забрасывают их листьями и травой. Употребляют, когда все это начинает бродить. Пьяные слоны обычно без цели слоняются по лесу, громко трубят и буянят.
- Комары могут летать до 35 часов без остановки.
- Наиболее часто молния ударяет в дуб, ель и сосну, реже в березу и почти не трогает тополь, вяз, орешник.

С МИРУ ПО НИТКЕ

СНАЧАЛА НАДО ВОССТАНОВИТЬ ВОСЕМЬ СЛОВ (ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ПОЛОВИНУ БУКВ МЫ ЗА ВАС УЖЕ ВПИСАЛИ), А УЖЕ ПОСЛЕ ИЗ СЕКТОРОВ, ОТ КОТОРЫХ ОТХОДЯТ СТРЕЛКИ, НУЖНО ВЗЯТЬ БУКВЫ И ПОМЕСТИТЬ ИХ В ЦЕНТРАЛЬНУЮ ФИГУРУ. У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ГЛАВНОЕ СЛОВО ЗАДАНИЯ!



Диагональный кроссворд



Слева-вниз-направо:
1. Музыкальный интервал, имеющий сходство с названием сигарет. **2.** «Отзывчивая» песня несправленной Анны Герман. **4.** Мелодрама с Одри Тоту. **6.** Юрий Деточкин как представитель страховой компании. **8.** Приятный раздел бухгалтерского баланса. **10.** Этот старинный индийский щипковый инструмент стал популярен у рок-музыкантов после того, как Джордж Харрисон сыграл на нем при исполнении «Битлз» песни «Лес Норвегии». **12.** Дарья, снявшаяся в сериале «Апостол». **14.** Деньги, доверяемые оптимистом банку, а пессимистом — банке. **16.** Административно-территориальная единица в Киргизии.

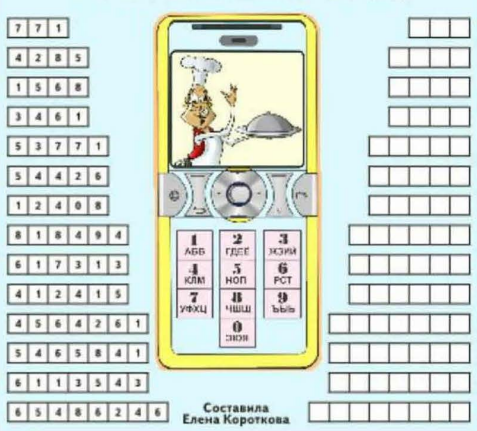
Справа-вниз-налево:
2. Та, что близилась к пионерам, но так и не приблизилась. **3.** Суровая степень для монаха. **5.** «Эпилог» греческого алфавита. **7.** Выстукивал депеши Юстасу. **9.** Атмосфера, в которой хочется любить и быть любимым. **11.** Герман Степанович среди советских космонавтов. **13.** «Кулинарный» способ обработки джинсов. **15.** Фильм на сюжет песни. **17.** Место на бирже, где происходят торги.

Составила Елена Короткова

SMS-головоломка

Обед по расписанию

НА КНОПКАХ ЭТОГО ТЕЛЕФОНА НАПИСАНЫ НЕ ТОЛЬКО ЦИФРЫ, НО И БУКВЫ. КАЖДОЙ ЦИФРЕ СООТВЕТСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО БУКВ. С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО ТЕЛЕФОНА ОТПРАВИЛИ НЕСКОЛЬКО SMS. ПОПРОБУЙТЕ ВОССТАНОВИТЬ НАЗВАНИЯ 14 КУЛИНАРНЫХ БЛЮД.

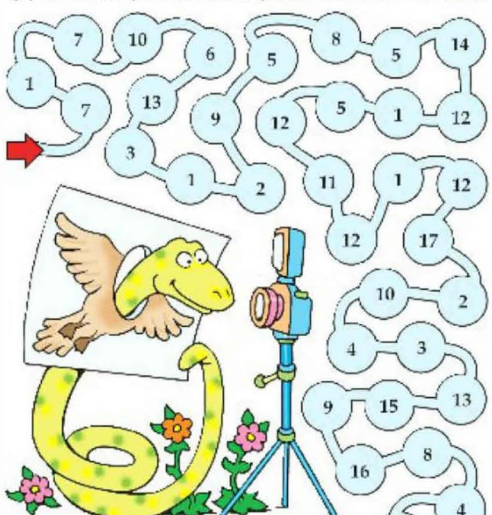


7 7 1	
4 2 8 5	
1 5 6 8	
3 4 6 1	
5 3 7 7 1	
5 4 4 2 6	
1 2 4 0 8	
8 1 8 4 9 4	
6 1 7 3 1 3	
4 1 2 4 1 5	
4 5 6 4 2 6 1	
5 4 6 5 8 4 1	
6 1 1 3 5 4 3	
6 5 4 8 6 2 4 6	

Составила Елена Короткова

По цепочке

ЗАМЕНИТЕ ЦИФРЫ В КРУЖКАХ ПОДХОДЯЩИМИ БУКВАМИ ИЗ ТАБЛИЦЫ, И ВЫ УЗНАЕТЕ, КАКАЯ ПОСЛОВИЦА ЗАШИФРОВАНА НА КАРТИНКЕ.



1	2	3	4	5	6	7
А	В	Д	З	Е	Й	К

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
М	Н	О	С	Т	У	Ч	Ш	Ы	Ь

Рис. Олега Панькова

Японский кроссворд

КАРТИНКА ЗАШИФРОВАНА С ПОМОЩЬЮ ЦИФР, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЛЕВА И СВЕРХУ ОТ СЕТКИ. КАЖДАЯ ЦИФРА УКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО КЛЕТОК ПОДРЯД НУЖНО ЗАКРАСИТЬ В ЭТОЙ СТРОКЕ ИЛИ СТОЛБЦЕ. ГРУППЫ ЗАКРАШЕННЫХ КЛЕТОК ОТДЕЛЯЮТСЯ ОДНА ОТ ДРУГОЙ КАК МИНИМУМ ОДНОЙ ПУСТОЙ.

Составила Елена Короткова

						1				1									
						2		7		2									
						1		1		1		1							
					3	3	1	3	1	2	1	2	1	3	7	3	3		
				2	5	8	9	9	2	10	2	10	2	9	1	8	5	2	
			1	1															
				13															
3	1	3	1	3															
		3	1	3															
				1															
				3															
				9															
				11															
	3	1	1	3															
				13															
	4	1	1	4															
				13															
	4	1	1	4															
			10	2															
				11															

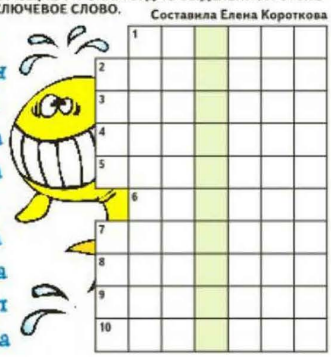
Анаграммы

Ломтик для кита

СОСТАВЬТЕ СЛОВА ИЗ БУКВ ПРЕДЛАГАЕМЫХ СЛОВОСОЧЕТАНИЙ И ВПИШИТЕ ИХ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СТРОКИ. ТОГДА В ВЫДЕЛЕННОМ СТОЛБЦЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.

Составила Елена Короткова

1. Кит + мол
2. Кит + улан
3. Кит + раса
4. Кит + сила
5. Кит + кола
6. Кит + нар
7. Кит + мера
8. Кит + икра
9. Кит + карп
10. Кит + бона



Гороскоп с 10 по 23 августа

Долго запрягать — неплохо, но пора бы и поскакать

ОВЕН Хотите быть в отличной форме? Тогда больше плавайте — в море, озере, речке, а если погода не позволяет — в бассейне. Чаще становитесь под душ. Полезны и утренние пробежки или быстрая ходьба — они стимулируют сердце. Настроение могут испортить боли в пояснице. Берегите ее, не переусердствуйте, работая на огороде. В любом случае надо знать хороший способ справиться с поясничной болью: смешайте по 1 ст. ложке меда и соли и пузырек камфорного масла. Полученную массу намажьте на корки ржаного хлеба, приложите к больным местам и закрепите полотенцем. Обязательно утеплите пуховым платком или шерстяным шарфом. Делать эту процедуру лучше на ночь.

ТЕЛЕЦ Настроение замечательное, окружающие милы и прекрасны. Однако все может испортить расстройство желудка. Так что тщательно выбирайте овощи и мойте руки перед едой: инфекции и микробы повсюду. Есть еще одна опасность: перегрев на солнце. Чаще в течение дня ополаскивайте руки, лицо и шею прохладной водой. В самые жаркие часы не выходите из помещения. Пейте воду по 5-6 глотков (не больше!) через 20-30 минут. Организму нужно определенное количество воды. Если выпьете лишнего, то будете сильно потеть, а это нехорошо: при обильном потоотделении теряется много микроэлементов и усиливается жажда. Дальше — хуже: может начаться учащенное сердцебиение, и тогда без корвалола не обойтись.

БЛИЗНЕЦЫ Внутренний голос не будет давать покоя, и это станет утомительным и для вас, и для тех, кто вас окружает. Конфликт поколений дорого обойдется и отцам, и детям. Чтобы смягчить ситуацию, держите эмоции под контролем и научитесь уважать чужое мнение. Летняя жара — серьезное испытание для сердца и сосудов. В воздухе становится мало кислорода, поэтому чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод притормозить. Все дела, которые требуют физической нагрузки, старайтесь выполнять до или после дневной жары.

РАК Звезды еще неделю будут играть с вами в кривое зеркало, зато к середине августа судьба определенно ответит на важный для вас вопрос. О здоровье. В знойные дни временно станут отекать ноги. Это может случиться, даже если вы считаете себя здоровым человеком. Возможно, так организм будет пытаться уберечь вас от обезвоживания. Часто в жару слишком расширяются мелкие сосуды стоп и голеней, из-за чего и застаивается лимфа. Усугубляет ситуацию варикоз. Но достаточно полежать 20 минут с приподнятыми на подушке ногами, и отеки спадут. И еще: носите не сдавливающую стопу обувь — так вы уменьшите нагрузку на вены.

Для укрепления волос 2 горсти сухих огуречных плетей залейте 1 л холодной воды, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут, процедите и втирайте в кожу головы.

ЛЕВ Вы убедитесь: где тонко, там и рвется. Самое обидное, что прорехи появятся не по вашей вине, а вот латать их придется именно вам. Терпение и вера в успех помогут пережить самые трудные испытания. Потерпите немного: скоро от неприятностей и следа не останется. В жару не стоит выходить на улицу, особенно если сердечко пошаливает и с сосудами не все в порядке. Высокая температура сама по себе опасна для сердечников. А если в середине дня поработать на даче, это еще опаснее. Старайтесь не ездить в переполненном автобусе и регулярно измеряйте артериальное давление. Бороться с жарой легче, если ложиться спать с заходом солнца, а вставать с петухами — так можно избежать по утрам головных болей.

ДЕВА Если на улице вас застанет летняя гроза, да еще с громом, загадайте желание. Грозовые раскаты раздаются поблизости? Значит, желание исполнится в самом скором времени. Если звучат далеко — ждать придется долго. Советуем чаще пить в жару... горячий чай. Жители Азии пьют его и зимой, чтобы согреться, и в зной, чтобы не мучила жажда. Но самое главное — в жару кровь густеет, и ее нужно «разбавлять». Чай — идеальный для этого напиток. Не пиво — оно увеличивает вязкость крови, повышает давление, не квас — он действует на организм так же, да еще и будет бродить, а чай! И лучше зеленый, с травками.

ВЕСЫ Вы можете быть уж слишком медлительными. Долго запрягать — неплохо, но пора бы и поехать. Тем более что от вас потребуется хорошая реакция: возможны споры. Быстрые и точные действия помогут разрулить любые ситуации. Возможно обострение гастрита, стоит вам только поесть жирного или острого, съесть шашлычка, устоять перед которым трудно, или кислых фруктов и ягод. Попробуйте все же ограничить свой рацион привычной пищей. Но если «согрешите», чтобы гастрит не разыгрался, несколько листочков тысячелистника, подорожника и веточку ромашки залейте 0,5 л кипятка. Когда настоится, добавьте 3 ст. ложки меда и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 2 часа до еды.

СКОРПИОН Эти дни могут показаться резиновыми — так много дел и событий вместят они в себя. И хотя результатами будете довольны, усталость неизбежна. Поэтому лучше не перегружать себя ни морально, ни физически. Ваше слабое место — спина и застарелый поясничный остеохондроз. Постарайтесь не перетруждаться на огороде. И независимо от того, есть боли в пояснице или нет, полечитесь народным способом. На терке натрите по 300 г хрена и сырого картофеля, размешайте, добавьте 1 ст. ложку меда и наложите на больное место. Утеплите и держите компресс не меньше часа.

СТРЕЛЕЦ Ваша жизнь будет полна искушений и мелких неприятностей. Сомнения и противоречия, наполняющие ее в августе, не случайны: чтобы в вашу жизнь могло войти что-то новое, придется отказаться от старого, иначе новому просто не будет места. Копите силы — впереди много интересных событий. А пока для стабильно хорошего настроения пейте чай со зверобоем. Заодно и пищеварение улучшите. Английские ученые считают эту травку чудом, снимающим любую тоску и депрессию.

КОЗЕРОГ Доверьтесь эмоциям и разрешите себе побыть глупее и счастливее — ведь это тоже так приятно! Но счастье может омрачить остеохондроз, если перестараетесь, работая на грядках, или воспаление седалищного нерва — в этом случае захворать поможет хороший сквознячок. На всякий случай неплохо бы знать такое средство: при люмбаго и суставных болях смешайте по 1/2 стакана сырой свеклы, тертого хрена и 1 ст. ложку меда. Намажьте смесь слоем 1-1,5 см на больное место и подержите подольше. Поберегите себя в ближайшие 3-4 дня.

ВОДОЛЕЙ Мечтаете о прощении грехов? Сделайте в ближайшее время три добрых дела: раздайте милостыню нищим, накормите бездомного пса, поддержите добрым словом обиженного судьбой человека. И вообще полезно просто сменить «стены». Кому-то поможет общение с природой, умная книга или беседа по душам с приятным человеком. Если же на сердце будет кромешный ад, попытайтесь изобразить из себя бодрячка. Горе надо выплакать, беду — выговорить... Правильная разрядка не навредит ни себе, ни окружающим. Сплетня по телефону и скандал с битьем посуды — тоже разрядка, но нецивилизованная.

РЫБЫ Если увидите дурной сон, то утром, когда проснетесь, нужно сказать: «Куда ночь, туда и сон» (имеется в виду, что ночь ушла, а за ней вы отправляете свой кошмар). Используйте эту присказку, и плохие сны никогда не сбудутся. Кстати, если думаете, что простудиться можно только зимой, то ошибаетесь. Слечь с температурой под 40°С, когда асфальт плавится от жары, — что может быть ужаснее! Виной тому — залпом выпитый стакан холодной воды или кваса. Будьте осторожны! Если невмоготу, охлажденные напитки пейте не залпом, а медленно, еще лучше — через соломинку.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» 31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» 42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» 53995

Стихи наших читателей

СТАРАЮСЬ УЗЕЛ ЗАВЯЗАТЬ ПОКРЕПЧЕ

От сердца к сердцу нити протянула
И думала, что это навсегда.
Но, видно, я так сильно натянула,
Что нить любви к тебе оборвала.
Стараюсь узел завязать покрепче,
Прошу я Бога: «Помоги!»
А может, взять и бросить нити,
Зачем вязать теперь узлы?

Л. М. Юсупова, Камень-на-Оби, Алтайский край

ИСПОВЕДЬ ПРОВИНЦИАЛА

Уехать из богом забытой деревни,
Зажить бы в каком-нибудь городе Эн,
Где между домами теснятся деревья
И слово у всех на устах «бизнесмен».

И там поспевать за коммерческим веком,
Рассчитывать каждый свой шаг по уму
И чувствовать новым себя человеком,
Так быстро познавшим здесь цену всему...

Но только куда от земли этой деться,
Где вкусен, как прежде, березовый сок,
Где бойко прошло босоногое детство,
Где я до сих пор для старушек сынок?

Александр Михайлович Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

***

Года летят, а человек не вечен,
Болезней череда ему вредит,
Но что же, друг, ты голову повесил?
На страже нашего здоровья газета «Айболит»!

Ольга Александровна Налобнова, Астрахань

Приборы для долголетия от «КИРЛЕНЫ»

КИРЛЕНА KIRLENA

Электростимулятор ЭСРВ-01
восстанавливает перистальтику в сосудах и в ЖКТ, устранит застой крови в любой части тела. Незаменим при рините, гайморите, запорах, геморрое, мужских и женских болезнях...
Цена от 5000 р.

Электростимулятор «Патра».
приятно напрягая и расслабляя мышцы, улучшает кровоснабжение суставов и позвоночника, снимает гипертонус... Уходят боли, возвращается подвижность. Незаменим при артритах и артрозах, грыже диска, остеохондрозе.
Цена от 5700 р.

Приборы разработаны и производятся в России

8-800-100-24-56 звонок по России бесплатно. реклама www.kirlena.ru

124460, Москва, нижний проминдзона, ООО "АНГСТРЕМ"; ООО "Кирлена"; ОГРН 1027739594986, Лиц. № 99-03-000923 от 30.11.2007 РУ № ФСР 2010/09468, РУ № ФС 022а2003/0295-04

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В следующем номере читайте:

- ✓ **Вы просили рассказать**
  РАЗБЕРЁМСЯ: ПОЧЕМУ НЕМЕЮТ РУКИ ПО НОЧАМ.
- ✓ **Авторитеты дают советы**
  КТО БОЛЬШЕ РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ ПСОРИАЗОМ.
- ✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
  ПАРАПРОКТИТ ЧАСТО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СВИЩОМ.
- ✓ **К концу дня отекают голени и стопы.**
  ТАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрано, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 10.08.2011 г. Подписано в печать 9.08.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 200785 экз. Заказ 645. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 258065 экз.